DRUMUL SPRE MEDICINĂ

Codrin D. Tocuț

DRUMUL SPRE MEDICINĂ

BUCUREȘTI
2016

Coordonator proiect: dr. Ștefan Cristian Gutue
Tehnoredactare: Iuliana Constantinescu

Tipărit la Smart Publishing SRL

ISBN 978-973-0-21633-2

Celor care încă nu au descoperit
că înăuntrul lor se află o adevărată
comoară și că pot deveni
orice își doresc ei.

Cuprins

Prefață 9
Introducere 15

CAPITOLUL 1
Începutul 19
CAPITOLUL 2
Motivele pentru care ar fi bine să-ți alegi meseria 25
CAPITOLUL 3
Prejudecățile 32
CAPITOLUL 4
Autosugestia și atitudinea 46
CAPITOLUL 5
Scopul 49
CAPITOLUL 6
Disciplina. 59
CAPITOLUL 7
Riscul. 73
CAPITOLUL 8
Mutatul în alt oraș. Viața la cămin 83

CAPITOLUL 9
Aspecte legate de bani și muncă. 98
CAPITOLUL 10
Scrisoarea către statul român 114
CAPITOLUL 11
Importanța admiterii 125
CAPITOLUL 12
Anatomia unui 10(zece) la admitere 132
CAPITOLUL 13
Adevărul despre sistemul în care te bagi 140
CAPITOLUL 14
Caută-ți modele 153
CAPITOLUL 15
Haide să privim părțile bune 161
CAPITOLUL 16
Experiența Erasmus 173

Ce am realizat până acum 197

Mulțumiri 201
Recomandări literare 205

Prefață

Cartea de față, „Drumul spre Medicină", reprezintă o prestație de avangardă ce se instituie ca o breșă de aer proaspăt în mult râvnita fortăreață a Medicinei. Este o carte suculentă, plină de interogații, dar și sfaturi practice extrem de utile, scrisă de un tânăr ce știe să pună sub semnul întrebării tiparele obișnuite.

Lucrarea este structurată în 16 capitole, capitole ce se împletesc și se completează reciproc pornind de la ideea coagulantă a importanței cunoașterii de sine și a alegerii drumului potrivit în viață, ce derivă tocmai din această sondare a propriei ființe. Așa cum însuși autorul se exprimă *„poate nu conștientizezi, dar nu ai în mână o carte, ci mă ai pe mine, sufletul meu în câteva sute de grame, în câteva sute de miliarde de atomi. Ai în mână însăși căutarea fericirii mele, căreia i-am dedicat viața*".

Fără intenția de a desluși înțelesul fiecărui capitol în parte (rămâne evident sarcina cititorului de a decripta mesajul lor),

simt nevoia să arunc totuși, împreună cu tine cititorule o privire înainte de a te lăsa singur în „călătorie".

Să pornim deci la drum...

Capitolul 1 – **Începutul**

Vreau să menționez mai întâi faptul că, studentul Codrin D. Tocuț are capacitatea de a ieși din carapacea Egoului pentru a arunca o privire spre Sinele profund și de a asculta de legea intuiției ce face parte din zăcămintele noastre spirituale eterne. Ascultarea acestui „al șaselea simț" a reprezentat deci, alegerea drumului său în viață.

Capitolul 2 – **Motivele pentru care ar fi bine să-ți alegi meseria**

Dragă bobocule, în această parte o să afli despre importanța motivației intrinseci în alegerea meseriei, respectiv acel „daimon interior" care te urmărește pe coridoarele întortocheate ale sufletului.

Capitolul 3 – **Prejudecățile** – ne proiectează în lumea temerilor pe care fiecare ființă umană le posedă într-o măsură mai mare sau mai mică. Aflăm că frica îți poate măcina sufletul ca o hârtie abrazivă și că, remediul împotriva ei nu e nicidecum vreo pastilă magică.

Așa cum deosebit de inspirat se exprimă dr Lissa Rankin: *„teama ne arată cu degetul ei osos tot ce trebuie să vindecăm în viața noastră, iar dacă suntem suficient de curajoși*

pentru a vindeca acele aspecte, curajul va înflori în noi, iar premiul pe care-l primim e starea de pace."

În capitolul 4 – **Autosugestia și atitudinea**, autorul ne ghidează cu ajutorul exemplificărilor personale prin culisele fenomenului autosugestiei pozitive, respectiv negative (bine-cunoscute în medicină drept fenomenul Placebo vs Nocebo).

Capitolul 5 – aduce cu sine partea cea mai importantă care ne ghidează în viață, respectiv **SCOPUL**, acel lucru care așa cum precizează autorul „*te trezește dimineața*", „*te bântuie*" și nu în ultimul rând „*te definește*". Și cum altfel am putea realiza acest lucru mai bine, decât prin ceea ce ne relevă capitolul 6, **DISCIPLINA**, punctul de unde începe cu adevărat călătoria fiecăruia.

Personal consider că, orice medic ar trebui să fie în primul rând un model pentru pacienții săi în ceea ce privește o viață sănătoasă, echilibrată.

Încă o dată felicitări autorului, pentru inițiativa de a repune în drepturi virtuțile benefice ale practicării unui sport, ale unei diete adecvate, deschiderea unor noi orizonturi prin lectură, infuzia permanentă de noutăți în domeniu și nu în ultimul rând cultivarea unor pasiuni, hobby-uri colaterale care știm că sunt cea mai importantă sursă de eustress.

De asemenea, tot în cadrul acestui fascicol al cărții pune cu sinceritate la dispoziția celor care-i vor urma drumul propriul său plan de pregătire în vederea admiterii.

Capitolul 7 – **Riscul** se referă la una dintre cel mai importante calități ale unei persoane cu potențial creativ înalt, capabilă să ajungă în vârful piramidei lui Maslow, adică la autoactualizare – nonconformismul, capacitatea de a ieși din rând, de a crede cu stăruință că, „*o lămâie cu bretele verzi e o lămâie în pijama*".

Ține minte bine drumețule: Totul depinde de fapt de tine (e vorba de acel locus de control intern despre care am vorbit la cursul de psihologie). Totul depinde de inițiativa ta, de implicarea ta, de puterea ta de concentrare în menținerea direcției, de scopul pe care ți-l fixezi și de pasiunea cu care-l urmezi.

Aflăm în același timp și despre multitudinea de schimbări ce-ți pot traversa existența în această perioadă a vieții: mutatul în alt oraș, viața la cămin, relațile cu colegii etc. Și aici cu siguranță ai ceva de învățat: despre avantajele, respectiv dezavantajele de a trăi singur, despre administrarea banilor, despre voluntariat, toate sfaturi bine venite.

Capitolul 10 se referă la o scrisoare ce a circulat pe internet, referitoare la condițiile existente la ora actuală în spitale, având un conținut contestat de unii și aprobat de alții, așternerea acestor gânduri pe hârtie probând din nou mult curaj din partea adresantului.

Capitolul 11 – **Importanța admiterii**

Se spune că poți învăța și din experiența altora, așa că parcurge cu atenție și acest capitol (E despre tine!). Află cum și când ar trebui să te pregătești în vederea admiterii.

Mie, mi-a plăcut în mod deosebit finalul, e ceea ce mi-am dorit întotdeauna să aud de la un practicant al medicinei: *„**Medicul e un student pe viață** și nu are prea mult timp să se uite în urmă, iar fiecare nouă zi necesită cunoștințele celei de ieri.“*

Tot aici, autorul are inspirația de a de reda și interviurile cu doi studenți de nota 10 pătrunzând astfel în culisele obținerii notei maxime.

Capitolul 13 – **Adevărul despre sistemul în care te bagi** și capitolul 15 pun sub lupă toate avantajele și dezavantajele existente în sistemul medical actual. Ideea care se degajă însă în ambele capitole, și țin să subliniez acest lucru este **RESPONSABILIZAREA** personală, capacitatea fiecăruia de a se autodepăși, șlefui și de a face să strălucească diamantul vocației interioare independent de toate vicisitudinile externe.

Capitolul 14 – **Caută-ți modele**

Numai citind titlul s-au declanșat în mine amintiri profunde legate de profesoara mea de psihologie din facultate, doamna profesor Anca Munteanu. Pot spune cu mâna pe inimă că, dânsa mi-a fost nu numai profesor ci și mentor spiritual, care mi-a inoculat dorința către verticalitate și care m-a făcut să înțeleg că, atunci când facem o incursiune în forul nostru interior acolo ne așteaptă miezul nostru incandescent și nemuritor care este Esența noastră.

Chiar dacă la ora actuală există și o criză a modelelor, totuși cu răbdare și perseverență cu siguranță că o să vă puteți

îndrepta, dacă nu înspre un model real cum a avut Codrin în persoana profesorului său de biochimie, cel puțin un autor pe care-l admirați poate să vă schimbe optica asupra vieții.

Ne îndreptăm vertiginos către final, experiența Erasmus, ultimul capitol marcând lecția cea mai importantă așa cum ne mărturisește și autorul. Cuvintele sale cred, ar putea reprezenta sloganul potrivit al oricărui student la medicină: „*Eu nu fac medicina pentru că îmi place ca știință, ca domeniu, o fac pentru că îmi place să-i ajut pe cei din jurul meu, să-i înțeleg, să mă conectez cu ei și cu tot ceea ce există, pentru că toți suntem câte o celulă al aceluiași corp, încercând să găsim sinergia.*"

Lector universitar dr. ANGHEL TEODORA

Introducere

Există multe cuvinte care m-ar putea caracteriza, deși nu-mi place să îmi pun singur etichete. Știu cu siguranță ce nu vreau să fiu: un simplu student. Este cea mai ușoară variantă. Ajungi la facultate, treci prin aceleași schimbări prin care trec toți, înveți pentru examene la fel ca toată lumea și te trezești că pe toată durata facultății ai funcționat ca un corp fără viață, pe pilot automat. Poate te mai duci la câteva congrese care numai Dumnezeu știe la ce te ajută, în special dacă pe tine nu te interesează deloc de specializarea tematizată.

Eu n-am venit aici să fac exclusiv medicină, mă refer la facultate, sau cel puțin m-am schimbat pe parcurs. Am venit cu așteptări, poate impuse de societate, precum ideea expirată că dacă ești medic sau popă trebuie să fii impecabil, așa că, inevitabil, am fost dezamăgit. Am întâlnit puține modele de dascăli în facultate, poate mai puțin de unul pe an, am întâlnit oameni tineri care îți dictau anatomia de pe un slide îndopat cu sute de cuvinte. Apoi am încercat să mă revolt împotriva

nedreptăților și am ajuns la concluzia că nimeni nu mă bagă în seamă, că e prea mare „caracatița" cu care mă bat.

Țin minte că la un moment dat, prin anul trei, am observat un „miserupism" groaznic la o asistentă de fiziopatologie, am văzut că nici nu știe și nici nu-i pasă să-mi răspundă la întrebări, așa că m-am revoltat, sperând că o voi schimba în bine, pentru ca următoarele generații să iasă mai învățate, în caz că au „norocul" să o aibă ca profesoară.

Toată povestea a început cu o întrebare de-a mea, foarte pertinentă, la care a spus că-mi va răspunde „ora viitoare" în cazul în care nu găsesc și singur răspunsul. L-am găsit, dar am vrut să cunosc și explicația ei, care a sunat cam așa: „ați făcut la curs, ar trebui să știți". Crezusem că tema de casă pe care mi-o dăduse era o metodă didactică de-a mă face să rămân cu o informație, însă ea nu știa de fapt răspunsul. Nu e rușine să nu știi, dar e o mare problemă să nu știi și nici să nu te intereseze.

Cred că sunt acel om care se bate pentru echitate, pentru binele oamenilor, indiferent cine sunt ei: colegi, medici, viitori studenți. În august 2015 am scris „faimoasa" scrisoare către statul român (vezi capitolul 10), care a de venit virală, încercând disperat să ridic problema unui sistem de sănătate grav bolnav. A fost într-un fel o victorie amară, auzindu-mi cuvinte grele și jignitoare, însă o săptămână mai târziu, crescând presiunea pe guvern din partea tuturor medicilor, s-au majorat

salariile. Am învățat multe, despre care voi vorbi de-a lungul cărții.

În toamna lui 2015 am plecat cu o bursă Erasmus în München, Germania. Ieșeam cu un gust amar din țară. Îmi părea poate rău pentru cei ce rămân, îmi părea rău că o părăsesc. După câteva luni mi-a trecut patriotismul și nu mai voiam să vin înapoi, văzând cel puțin un sistem educațional respectiv sanitar mai bun.

Așadar cine sunt eu? Pentru unii sunt un ghimpe în coaste, iar pentru alții poate un exemplu. Eu cred că sunt studentul trecut prin multe bătălii, cele mai multe cu el însuși, care încearcă acum să facă lumea un loc mai bun. Nu toată, dar măcar colțul în care activez eu. Sunt un om cu vise, sunt „oaia neagră" a turmei, care refuză să mai rămână în turmă, care pleacă într-o călătorie inițiatică pentru a încerca să devină lup.

Prin această carte vreau să transmit mai departe lecțiile pe care le-am învățat de-a lungul drumului, vreau te învăț să crezi în tine, pentru că știu cum e să nu te crezi în stare de nimic. Vreau să te învăț să nu te mai intereseze cu adevărat decât opinia ta, pentru că știu cum e să te afecteze părerile celor din jur, asta neînsemnând să devii un ignorant.

Poate nu conștientizezi, dar nu ai în mână o carte, ci mă ai pe mine, sufletul meu în câteva sute de grame, în câteva sute de miliarde de atomi. Ai în mână însăși căutarea fericirii mele,

căreia i-am dedicat viața. Sper ca măcar unui om să-i fie de folos ce-am scris aici, să-i schimbe în bine viața; doar așa, misiunea mea nu va fi fost degeaba. Pentru restul... pentru restul pe care cartea nu îi va fi ajutat cu nimic, mulțumesc din inimă pentru atenție, pentru răbdare și... îmi pare rău.

CAPITOLUL I

Începutul

Pe mine nu m-a interesat neapărat Medicina de la început. M-a fascinat însă felul în care lucrurile se întâmplă, ordinea perfectă a lor în Univers și poate eterna întrebare: „Cu ce sunt eu diferit față de restul lucrurilor din Univers? De ce sunt eu viu? și... ce este de fapt viața?". Să fiu sincer, voiam să fac astronomie inițial, undeva într-o țară nordică poate, unde învățământul era gratuit, dar cumva, frica de a merge atât de departe m-a oprit să fac asta. Poate acesta a fost singurul caz în care frica mi-a adus un lucru pozitiv în viață. Acesta a fost destinul meu, așa că refuz să-l pun pe seama fricii.

Ce m-a atras de fapt, a fost modul în care oameni ca Stephen Hawking sau Carl Sagan povesteau cu atâta pasiune despre complexitatea Universului. Quarci, electroni, neutroni, atomi, formați la începutul Big Bang-ului. Atomi de hidrogen fuzionând în mijlocul stelelor formând heliu inițial și-o dată cu trecerea timpului, cu viața stelei scurgându-se ca nisipul din recipientul de sus al unei clepsidre, felul în care încep să se facă elemente mai complexe precum carbon sau oxigen, până când,

într-un final, într-o explozie cosmică, elementele nou formate sunt dispersate în negura Universului, pentru ca într-o zi, noi, să ne naștem din praf de stele. Poetic, nu?

Am început să caut din ce în ce mai mult, crescându-mi fascinația exponențial pentru domeniu, odată cu descoperirea poveștii din spatele faimoasei poze „Hubble Deep Field". Pe la sfârșitul anului 1995, telescopul Hubble focalizase timp de câteva zile pe un petic de cer, echivalentul unei mingi de tenis plasată la 100 de metri distanță, surprinzând în acea poză aproape 3000 de galaxii. De-atunci s-a ajuns la concluzia că există aproximativ 100 de miliarde de galaxii, fiecare având aproximativ 200 de miliarde de stele.

Trăisem într-o oarecare ignoranță până când am început să studiez singur acest domeniu, așa că era normal să devin fascinat de el. Cel mai trist lucru era că școala convențională îți băga teorii pe gât fără să evidențieze aplicabilitatea și frumusețea lor, dar asta este o altă discuție.

Am început apoi să-mi îndrept atenția mai spre „casă" și am început să descopăr cât de frumos legile ce guvernează întreg Cosmosul, precum legea a doua a termodinamicii, care ne guvernează și pe noi. Ce spune ea?

E un principiu despre care vei învăța în primul semestru de biochimie, pe care s-ar putea să-l fi studiat în anii de liceu, dar pe care probabil că nu l-ai înțeles în profunzimea lui:

entropia (adică dezordinea) unui sistem tinde mereu să crească. Ce înseamnă asta? Înseamnă că totul este condamnat la distrugere, la moarte, la dezintegrare.

Acum o să mă întrebi care este frumusețea acestei legi. Ei bine, frumusețea constă în modul în care ființele vii se luptă cu entropia, încercând să o țină la un nivel cât mai scăzut. Diferența dintre tine, ca om, și o grămadă de pietre de 70 de kg, constă în modul în care atomii îți sunt aranjați, astfel încât să fii cât mai ordonat, pentru a permite Vieții să existe în tine. Asta, aproximativ. Înțelegi tu ce vreau să spun.

Am început să realizez că de fapt, bătălia noastră cu această crudă lege, se realizează cu un consum de energie ce vine de la steaua care ne luminează întreaga existență, iar mâncarea noastră, sub formă de energie chimică, nu este decât rezultatul unui proces de transformare a energiei solare (cea mai pură formă) în energie chimică, proces numit fotosinteză, prin care apa și dioxidul de carbon se transformă în glucoză în plante, urmând ca în final, după ce vom fi folosit energia chimică din spatele nutrienților pe care îi consumăm, să dăm înapoi universului cea mai impură formă de energie: căldura.

Așa am început să fiu din ce în ce mai fascinat de viață. Pot să spun că pe mine nu m-a fascinat medicina, m-a fascinat viața însăși. Găseam minunată ideea că fereastra care dă voie vieții să existe în Universul în care trăim, este doar de $1/10^{83}$

din timpul său total de existență, pentru că am realizat cât de norocos sunt de fapt, să fiu viu, să trăiesc, să pot să înțeleg.

Așadar, concentrându-mi atenția mai mult pe ce este viu, pe chimie și biologie, începeam să descopăr noțiuni precum ATP sau ADN. Să nu mă înțelegi greșit, nu le întâlneam pentru prima oară, ci le descopeream cu adevărat pentru prima oară. Puteam în sfârșit să înțeleg teoria evoluționistă a lui Charles Darwin de exemplu, și de ce omul are 99% ADN comun cu cimpanzeul, de care ne-am separat acum 5 milioane de ani, sau cu gorila (98%) de care ne-am separat acum 7 milioane de ani, sau cu găina (60%) și așa mai departe.

Desigur că mi-am pus și eu întrebarea stupidă, de ce nu mai evoluează celelalte animale sau oameni în ceva, iar răspunsul simplu era pentru că în copierea moleculei de ADN se face o greșeală la 1 miliard de nucleotide (adică 1 miliard de litere; ca să îți facei o idee, Biblia are 3,5 milioane de litere).

Realizând așadar că însuși omul este un univers, fascinația mea a început să se îndrepte către procesele care se întâmplă în noi, către perfecțiunea lor, sădind astfel poate prima sămânță din care avea să crească ideea unei cariere înclinată spre științele naturale.

Cum am ajuns la medicină

Cu toate că asta mă fascina, era să mă las îndrumat de ai mei către ceva care nu mă atrăgea deloc. Țin minte că era o dimineață de vineri, iar profesoara de chimie, doamna Ursuța, mă poftise la tablă. Eram aproape paralel cu ce se întâmpla acolo. Nu din cauza ei, din cauza mea. Țin minte și acum vorbele care aveau să-mi întoarcă universul cu susul în jos și care aveau să-mi trezească niște întrebări profunde: „Tu ai fi foarte bun să fii doctor", iar eu i-am răspuns: „Medicina este ultima mea variantă". Ce-o fi determinat-o să-mi spună asta? Nu am nici cea mai vagă idee, dar mi-a făcut cel mai mare bine posibil, pentru că a trezit în minte niște întrebări.

Câțiva ani mai târziu, mă aflu destul de aproape să-mi primesc titlul de doctor, datorită faptului că m-am luat după intuiție și nu după prejudecăți. Așadar, prima lecție pe care o primești, care probabil se va repeta de-a lungul acestei bucăți minunate din viața mea pe care o ții în mână, și care valorează mult mai mult decât banii pe care i-ai dat pe carte, este: „ascultă-te mereu pe tine, ascultă-te pe tine și ascultă-ți inima, pentru că în subconștient, știi deja ce vrei să devii". Asta am făcut eu și a fost cea mai bună decizie din viața mea. Nu știu dacă a fost o pură întâmplare sau nu, nu știu exact cui să-i mulțumesc, dar drumul pe care pășesc acum este cel către fericire și împlinire, și nu pot decât să fiu mândru că l-am ales.

Dacă te așteptai la ceva poveste mai „cu împușcături", îmi pare rău. Profa de chimie a fost, să spunem, cea care a pus punctul pe i, cea care mi-a confirmat niște bănuieli pe care le aveam deja, anume că mie îmi plac științele naturale și că asta ar trebui să fac pentru tot restul vieții.

Acum eram hotărât, aveam o direcție, însă mai aveam nevoie de un sens.

CAPITOLUL 2

Motivele pentru care ar fi bine să-ți alegi meseria

Starea afectivă deosebit de intensă și durabilă pentru cineva sau pentru ceva; dragostea foarte puternică; înclinația vie, însoțită de plăcere pentru obiectul studiat sau pentru profesia exercitată, se numește ***pasiune****.*

DICȚIONARUL EXPLICATIV AL LIMBII ROMÂNE

Laitmotivul acestui capitol ar trebui să fie cuvântul „pasiune". De ce? Simplu: pentru că nu merită să-ți trăiești viața, și așa mult prea scurtă, făcând ceva ce nu-ți place. Eu cred, având în vedere că minim o treime din viață o petreci muncind (ca medic, aproximativ mai mult), că este imperios necesar să încerci să fii mulțumit în acest timp, făcând ceea ce iubești cu adevărat.

Nu vreau să mă înțelegeți greșit, chiar și-n momentul în care îți practici meseria din pasiune, vor fi momente în care parcă îți vine să o lași baltă cu totul; într-adevăr, vor fi rare, dar necesare, pentru că nu poți să apreciezi momentele de

fericire, fără să guști din cele de tristețe. Așa e viața. Dar ar fi mult mai sumbră dacă acele 8 ore din zi ți le-ai petrece într-un mediu pe care îl urăști din inimă.

Eu sunt un om extrem de norocos, pentru că am ales să-mi ascult intuiția și să aleg Medicina, însă numai după ce am ajuns pe la jumătatea facultății, am putut să răsuflu ușurat și să spun „da! asta vreau să fac o viață".

„Drumul spre iad este pavat cu intenții bune"

Haideți să facem un exercițiu de imaginație. Trăiești cu mama și tata în aceeași casă. Probabil că îi admiri, pentru că sunt părinții tăi, sunt adulți, se sacrifică pentru tine, sunt mai trecuți prin viață etc. Vine un moment în care te vor întreba ce vrei să faci, iar tu le vei răspunde (sau nu), și atunci ei vor veni în majoritatea cazurilor cu sugestii, sau chiar critici. Unii dintre voi veți fi chiar presați de părinți să mergeți într-o anumită direcție.

Eu am avut norocul să citesc multă psihologie la vremea aceea și să înțeleg de ce fac ei asta. Părinții, în foarte multe cazuri, își vor proiecta propriile idealuri asupra ta, crezând că tu ești într-un fel proprietatea lor personală. Prin tine, unii pot să vadă o „a doua șansă". De fapt, să știi, ei de multe ori vrând să te sfătuiască pe tine, încearcă să se sfătuiască pe ei înșiși, pe ei cei de acum 20 de ani, sau chiar pe ei, cei de acum. „Du-te

la Drept, o să devii procuror și vei face lumea un loc mai sigur; n-are ce să nu-ți placă", ar putea să-ți spună un părinte care ori a vrut să facă asta și n-a reușit, ori o face acum, plăcându-i la nebunie. Sau poate fi invers, „nu te face medic pentru că nu vei mai avea timp de familie", ar putea să-ți spună un părinte căruia nu-i place ce face.

Dar nu uita că mental tu nu ești nici suma, nici produsul părinților tăi. Tu ești o cu totul altă persoană, cu visele și pasiunile tale, care pot să fie mai mult sau mai puțin comune cu ale lor.

Nu pot să te sfătuiesc să faci un anumit lucru, pentru că risc să aud peste ani: „dacă nu citeam prostia aia de carte, poate îmi era mai bine", însă pot să îți spun ce am făcut eu.

Mama mă vedea polițist, probabil din motive financiare, sau psiholog, pentru că probabil asta și-ar fi dorit să facă ea de la început, iar tata mă vedea muncind în domeniul real, poate pentru că și el lucra în același domeniu. Așa că, în momentul în care le-am spus că deși voi termina profil de informatică intensiv, voi da la Medicină, au rămas uimiți, mai ales că eu eram genul de om care aproape leșina când vedea un ac. Nu mi-au pus bețe în roate, însă nici n-au organizat o petrecere în cinstea noii mele hotărâri.

Ca să înțelegi puțin psihologia familiei, cel mai mult sprijin emoțional în acest sens l-am primit de la bunica mea, care a vrut să-și vadă proprii copii devenind medici, pentru că ea a

fost infirmieră. Întotdeauna, cea care mi-a arătat cel mai mult suport să fac Medicina a fost ea și nu pot decât să-i fiu recunoscător pentru că a fost un sprijin atunci când aveam senzația că sunt singur. Însă și în acest caz poți observa extrem de clar modul în care speranțele ei au fost proiectate pe mine, următoarea generație.

Sincer, eu m-aș fi așteptat să fie toată lumea încântată, la fel ca mine, că în sfârșit, la finele clasei a XI-a, eram mai hotărât ca niciodată să-mi aleg un drum în viață. Adevărul este că există numai o mână de oameni cărora le pasă într-adevăr de tine, însă nici aceștia nu îți vor împărtăși mereu viziunea. Asta e, mergi mai departe!

În aceste cazuri, trebuie să ai personalitate, să crezi cu tărie în ceea ce ai de spus, să fii dispus să te sacrifici pentru idealurile tale, pentru că nimeni nu are dreptul să îți impună drumul pe care dorești să mergi. E vorba despre alegeri, iar singurul responsabil ești tu. Deci faptul că părinții/adulții știu ce e mai bine pentru tine, este extrem de fals. Acest mit, că cineva știe mai bine decât tine care e drumul tău ideal în viață este o prostie crasă.

Am conștientizat că numai eu știu cu adevărat ce este în sufletul meu, cum vreau să arate viața mea în viitor. Știam că sunt singurul responsabil de ce mi se întâmplă, prin urmare am acceptat ideea și am mers înainte pe drumul medicinei, pe drumul fericirii mele, fără să-mi pese de cine este sau nu cu mine.

„Grey's Anatomy"

Am ales să numesc acest subcapitol astfel pentru că serialele care abordează tema lumii medicale, prezintă uneori doar partea atractivă a ei, idealizând-o într-un fel. Nu vreau să fiu ipocrit, așa că vă spun cu mâna pe inimă că și pe mine m-a atras ideea de a deveni doctor din serialele văzute la TV.

„I became a doctor for the same four reasons everybody does: chicks, money, power and chicks"*, spunea unul din personajele serialului meu preferat. Era genul care spunea lucrurilor pe nume, așa ca mine, deci trebuia să abordez această temă. Meseria de doctor este foarte bine văzută, pentru că necesită multe calități: trebuie să fii inteligent, să fii un model pentru cei din jur, fizic și psihic și să fii dispus să ajuți oamenii cu tot sufletul tău, sau cel puțin ar trebui.

E ușor să vezi partea aceea prezentată de Hollywood, cu medici siguri pe ei, salvând vieți, conducând mașini scumpe, făcând sex cu femei frumoase, locuind în apartamente de lux și mergând în vacanțe în Caraibe. N-am ajuns medic încă, nu pot s-o confirm sau infirm. Tot ce știu e că mai ales primii ani de facultate sunt iadul pe pământ, în sensul că în timp ce toți prietenii tăi, cel puțin cei care nu sunt la Medicină, vor fi în club atunci cânt tu vei învăța ca un sclav. De muncit pe mulți bani slabe șanse, iar putere... zero, de multe ori dacă îi

* Am devenit medic pentru aceleași patru motive pe care le au restul: femei, bani, putere și femei.

zici profului de anatomie că nu ești de-acord cu el te poate da afară de la curs.

Părinții mei sunt profesori, iar de fiecare dată când erau ei în grevă erau și medicii. Țin minte că în 2006, când a fost o lungă grevă generală, le-am spus alor mei că nu vreau să mă fac medic sau profesor. Nici 10 ani mai târziu, voiam să devin și medic și profesor, pentru că simțeam asta, nu pentru că eram fan Grey's Anatomy.

Serialele nu ar trebui să fie neapărat un motiv pentru care ar trebui să îți alegi meseria, pentru că nu prezintă adevărata situație, nu toate cel puțin. Ele caută să stoarcă emoția, nu există seriale cu studenți sătui de învățatul zilnic. Totuși, personajul nostru, trece peste clișeele hollywoodiene, și îi spune psihologului cu care vorbea: „But since the HMOs (Health Maintenance Organisations) have made it virtually impossible to make any real money which directly affects the number of chicks who come sniffin' around [...] and as far as power goes, well here I am during my free time letting some thirteen-year old psychology fellow who couldn't cut it in real medicine ask me question about my personal life"*.

* Dar de când Organizațiile de Menținere a Sănătății au făcut practic imposibilă obținerea banilor, care afectează direct numărul femeilor [...] iar apropo de putere, stau aici în timpul meu liber și vorbesc cu un psiholog de treisprezece ani care n-a putut să-și croiască drum în medicina adevărată.

Medicina te cheamă, iar dacă ai puțin noroc te seduce încet, cu anii. E foarte dificil să îți dai seama că asta vrei încă din liceu, dar dacă vei asculta suficient de atent, o vei auzi. Aici nu se vine pentru bani, se vine pentru bunătate și pentru oameni. Că mulți alegem să nu fim umiliți și plecăm în alte țări, este partea a doua. Dar repet, ar trebui să fie despre oameni, nu despre ego-ul nostru.

Exercițiul practic numărul 1

Nimeni nu mi-a spus că sunt bun în mod natural la ceea ce fac acum, nimeni nu mi-a spus ce pattern psihologic am și pentru mult timp nu am reușit să mă înțeleg. Am descoperit testul Myers Briggs pe când eram în facultate, iar datorită lui mi-am descoperit complexitatea și unicitatea propriei personalități.

Testul Myers-Briggs îți va deschide noi perspective în înțelegerea propriei persoane și te va îndruma spre carierele spre care ai o înclinație naturală. Bine, asta nu înseamnă că dacă meseria pe care o vrei nu se află în lista corespunzătoare personalității tale nu o poți face.

Caută pe google acest test și citește mai multe despre tine. Eu, ca personalitate sunt INFJ (Vizionarul), tu?

CAPITOLUL 3

Prejudecățile

Atât cel care spune că poate cât şi cel care spune că nu poate are dreptate.

CONFUCIUS

Am vorbit despre lumea care se poate uneori să fie împotriva ta dar adevărul este că nu ei sunt dușmanul tău numărul unu, ci tu ești, cel puțin în cazul în care nu ai încredere în forțele proprii. Eu am întâlnit destul de multe obstacole, dintre care cel mai mare a fost faptul că dacă mergeam la medic să-mi recolteze sânge simțeam o stare de leșin şi-mi era rău. E un lucru relativ des întâlnit printre pacienți, dar eu, din nu știu ce motiv, consideram că e inadmisibil ca un viitor medic să se simtă așa când vede câteva picături de sânge.

Din fericire, am ales să ignor pur și simplu acest lucru, deși ai mei mă băteau încontinuu la cap că s-ar putea să nu-mi placă medicina tocmai din cauza acestui lucru. Noroc că mi-am ascultat intuiția.

Ca să îți imaginezi cât de mare era această „fobie“ de sânge, îți spun că în prima săptămână de facultate mi-a venit rău numai când ne-a explicat cum se ia sânge. Pur teoretic. Mă dureau pe mine venele când auzeam. A trebuit să stau cu capul pe masa aia rece din beton dintr-unul din laboratoarele de biochimie toată ora, ca să nu mă fac de râs printre noii colegi. Apoi am rugat-o pe profesoară să mă lase la toaletă la un moment dat. Avea un rânjet ciudat pe față, parcă zâmbea cu o satisfacție aproape diabolică atunci când i-am răspuns cu „da“ la întrebarea „ți-e rău?“.

După două luni am avut șansa să merg la spital, la Urgențe. Țin și acum minte că erau –5 °C afară, și după 3 minute la urgențe când am văzut niște sânge pe bandaje și când am auzit câteva strigăte de durere (un rezident îi făcea manevra Bloomberg unui pacient cu apendicită) am ieșit afară și m-am pus jos ca să nu leșin. Erau –5 °C; cu ultimele puteri fugisem la primul magazin să-mi iau ceva dulce. Erau –5 °C, iar eu stând transpirat de numa', mâncam ciocolată în mânecă scurtă, în curtea spitalului.

Nu vrei să știi ce-a fost în sufletul meu atunci, când intrat la facultate, marea mea teamă continua să mă bântuie.

Trecuse anul I, ajunsesem iar în spital pentru practică și povestea aproape că s-a repetat, dar cu o intensitate mai mică. După primul minut petrecut acolo toată ființa mea dorea să meargă acasă și să nu mai audă de practică, dar nu am făcut asta. M-am obligat să rămân zilnic patru ore minim în spital, începând într-un final să mă călesc.

Cu fiecare recoltare de sânge era mai bine și mai bine, până când mi-a trecut, iar apoi, în a doua vară de practică, recoltam sânge fără probleme și puteam să văd litri de sânge că nu mai aveam nicio problemă. Trebuie totuși să recunosc că și la începutul practicii II am mai avut mici probleme până m-am readaptat, asta doar în prima zi.

De la omul căruia nu-i plăcea să vadă o rană sau o picătură de sânge, ajunsesem să nu mai am nicio ezitare în a vedea/trata o rană deschisă, ba chiar fusesem lăsat să suturez câteva incizii în vara aceea.

În cele mai grele momente de îndoială, îmi repetam într-una că pot trece peste asta, chiar dacă nimeni nu credea. Îmi autosugeram că voi reuși, iar acesta este un principiu foarte important pentru succes.

Din păcate fobia de sânge a fost o primă stație a nesiguranțelor mele, în care aveam să poposesc.

În octombrie 2012 (eram în clasa a XII-a) începusem deja orele de biologie, respectiv chimie, iar eu aveam să cred cât de curând că nu sunt destul de bun ca să iau admiterea la Medicină. Problema consta în faptul că eram obișnuit cu multă matematică, cu multă logică, iar aceste materii nu numai că necesitau să fii inteligent, să înțelegi, dar necesitau și foarte multă muncă, cu care nu eram obișnuit. Ai auzit de oameni deștepți, cu potențial, dar leneși? Acela sunt eu. Atenție, nu am spus că acela am fost, ci acela încă sunt. Mereu mă lupt cu mine să muncesc, pentru că aceasta e una din cheile succesului: „acțiunea".

La primul test la biologie luasem 39%. Aveam o profesoară extrem de profesionistă în ceea ce făcea, așa că m-a încurajat să învăț mai mult, să văd care e problema și să o rezolv. Nu mă așteptasem la o asemenea reacție. Zisese că nu-i va suna pe părinții mei să le spună asta. Bine, ei nu ar fi zis nimic chiar și în cazul în care ar fi aflat, dar totuși, am ajuns să apreciez mult atitudinea protectivă asupra încrederii mele în mine, lucru de care mulți profesori uită din păcate.

Să fiu sincer, cred că acel moment, eșecul cu brio la primul meu test la biologie, tocmai disciplina la care ar fi trebuit să fiu bun, a fost cea mai grea lovitură încasată de când am hotărât să dau la Medicină și până acu', pentru că mă adusese pe marginea prăpastiei. Dacă atunci cădeam, în mod cert pierdeam tot, iar viața mi-ar fi arătat cu totul altfel acum.

Am stat puțin să mă analizez, iar concluzia era că trebuia să muncesc mult mai mult și trebuia să învăț ca să înțeleg. Eu efectiv memoram noțiunile pe care nu le înțelegeam, pentru că îmi era mult mai la îndemână. Să nu faci asta niciodată, pentru că nu-ți folosește la nimic! Eventual să iei note mai bune, dar trăim într-o lume care nu-ți cere nota de pe diplomă, ci îți cere să știi, să deții anumite informații, să ai un anumit set de abilități. În orice caz, înțelegerea noțiunilor nu numai că te va ajuta să le reții pe termen lung, dar îți va mări șansa la o notă excelentă la examen.

Atunci a fost momentul în care am luat atitudine, iar eforturile mele începeau să se concentreze și mai mult pe Medicină. Așa este în viață, vin momente în care ești nevoit să faci sacrificii, este inevitabil. De obicei sacrifici lucrurile care sunt cel mai puțin importante pentru tine, cum ar fi timpul liber, în favoarea celor din prim-plan.

Apropo, trebuie să fac o paranteză, pentru că vreau să fie foarte clar. Voi treceți în acest moment, indiferent de cine sunteți, prin niște greutăți sau frământări interioare. Să nu vă imaginați că fericirea voastră se află neapărat în depășirea acestor obstacole.

Să nu-ți imaginezi că la sfârșitul muncii grele pentru admitere, îți vei găsi brusc fericirea eternă. La sfârșitul ei vine un alt obstacol și mai dificil: primul an de medicină, iar apoi vine al doilea și așa mai departe. N-am realizat asta până mai târziu, dar fericirea se găsește mereu printre clipele de acum. N-o căuta nici în viitor, nici în trecut, pentru că nu acolo o vei găsi. N-o căuta în locuri, în lucruri materiale și nici chiar în oameni, pentru că e la tine, pentru că totul depinde exclusiv de tine.

În goana asta nebună după succes, să nu uiți să te oprești pentru o clipă, să te bucuri de moment, să privești dincolo de ce vede majoritatea și să găsești în mod autentic fericirea. E atât de ușor să trăiești pe pilot automat, crezând că vei fi fericit după bacalaureat sau după admitere sau după prima sesiune sau când îți primești titlul de medic ș.a.m.d.

Gata paranteza. Ideea era că am pornit pregătirea cu stângul, iar când am ajuns prin luna mai (clasa a XII-a), la simulare, țelul meu era să iau între 65% +/- câteva procente. Asta ca să-mi asigure un 75% la admitere și un loc la fără taxă (cam la limită, dar doar de atât mă credeam în stare). Aveam un „mindset" foarte greșit, lucru pe care nu ți-l recomand pentru că duce către eșec. Leonardo DaVinci spunea că „problema cu oamenii nu este că țintesc prea sus și eșuează, ci că țintesc prea jos și reușesc".

Venise simularea. Am intrat timid într-unul din amfiteatrele mari ale UMF Timișoara, uimit de scala mai mare la care are loc învățământul universitar. Mi-am promis atunci că mă voi reîntoarce, dar următoarea dată voi avea calitatea de student. Calm și calculat ca de obicei m-am pus la locul meu, am rezolvat subiectele, apoi am așteptat câteva ore până urma rândul lucrării mele să fie corectate. Luasem 71%, fără punctul din oficiu, deci 81% în total. Le-am întrebat pe domnișoarele care-mi corectaseră lucrarea de trei ori dacă sunt sigure că mi-au dat punctajul corect. Țin minte cum mă plimbam drogat, fără cuvinte pe marginea Begăi, ca și cum aș fi obținut cea mai mare victorie din viața mea. Dacă mă gândesc mai bine, a fost până în acel moment cea mai mare victorie din viața mea, mai mare decât admiterea însăși, asta pentru că pentru prima oară am început să cred că sunt în stare să devin cine visez să devin.

Culmea, de data aceasta nimeni nu era mirată, în afară de mine. Mă văzuseră toți că muncesc și că progresez, mai puțin eu însumi.

Atunci mi-am dat seama că nu este bine să mă subestimez, așa că mi-am propus să iau o notă foarte mare la admitere. N-am reușit, dar scopul meu fusese atins, iar nota pe care o dorisem inițial era cu mult depășită, eram în sfârșit student la Medicină. Sper ca toți cei care citiți aceste rânduri și doriți să deveniți cadre medicale, să cunoașteți acea senzație minunată. Eu de atunci n-am mai simțit o asemenea satisfacție.

Totuși, lovindu-mă de un sistem cu totul diferit, și de un volum exponențial mai mare de muncă, am devenit foarte abătut. Am ajuns să fiu pe pilot automat: facultate, acasă, facultate, acasă. Între examenele parțiale de anatomie nu aveam viață; aveam timp să ies în oraș în ziua parțialului, iar a doua zi, mahmur, trebuia să mă duc la școală sau să mă apuc de învățat pentru următorul. Le-am luat într-adevăr cu note mari, dar nu mă făceau deloc fericit, așa că am ajuns să cred că nu pot termina facultatea. Am fost la un pas să clachez, să mă las de medicină.

Un studiu realizat în Statele Unite a ajuns la concluzia că un număr alarmant de studenți medicinești suferă de depresie (unul din cinci), iar patru din cinci suferă de stress respectiv oboseală cronică, așa că e relativ normal să treci prin așa ceva, deși ar fi indicat să nu ajungi aici.

La un moment dat, chiar dacă aveam toate parțialele luate, m-am dus la profesoara de psihologie să îi cer un test IQ pentru că aveam senzația că sunt efectiv prea prost pentru

asta. Se ducea în mine o bătălie aprigă între a sta să studiez non-stop, pentru a putea să-mi iau parțialele cu brio, și între a duce o viață mai echilibrată. Nu mai puteam așa, iar vina nu știu cui îi aparținea. În orice caz, îți spun cu mâna pe inimă că la doi ani după ce mi-am luat primul examen de anatomie (botezul facultății de medicină), când scriu aceste rânduri, nici măcar nu mai pot să-ți enumăr toți mușchii de la antebraț, pe care îi știam atunci perfect; e de la sine înțeles că nici detaliile nu le mai cunosc.

Cred că a fost greșită abordarea profei de anatomie, sau poate a fost greșită abordarea mea, dar cert este că mi-a ieșit un IQ de peste 125, mai mult decât suficient pentru a deveni cu ușurință medic și că mi-am propus ca semestrul următor să nu mai duc o viață dezechilibrată.

Câțiva ani mai târziu, am ajuns să mă consider un om mult mai complet decât am fost în primul an, pentru că am ales o viață mai echilibrată. Citeam jumătate de oră în fiecare seară (dezvoltare personală, dezvoltare spirituală, leadership – găsești la sfârșitul cărții recomandările mele literare), făceam sport de 3-4 ori pe săptămână și mâncam mai sănătos. Notele au scăzut în medie cu ceva mai mult de jumătate de punct, dar nimic nu se compară cu o viață echilibrată.

În concluzie, absolut fiecare barieră pe care o vei întâlni în cariera ta, respectiv în viața ta, nu este de netrecut, ci din contră, în spatele ei se asunde o oportunitate de a crește ca

om sau ca medic. Așa că uită de orice prejudecată, de orice obstacol care te-ar putea împiedica să-ți realizezi visul, conștientizează că poți indiferent de situația în care ești acum și dărâmă munții!

Dificultatea obstacolelor depinde de modul în care le privești.

> *Dacă schimbi modul în care priveşti lucrurile, lucrurile la care priveşti se schimbă.*
>
> DR WAYNE DYER

Citisem o povestioară extrem de interesantă apropo de modul cum poți privi lucrurile, pe care o voi adapta puțin la tema cărții. Doi proaspăt absolvenți de medicină, se hotărăsc să emigreze pentru a munci în altă țară. Din întâmplare, ajung să fie acceptați de același spital și urmau să înceapă munca în curând. În drum spre țara respectivă, primul doctor se întâlnește cu un domn care lucrase la același spital și îl întreabă:

— Cum sunt oamenii în orașul în care voi munci? Dar colegii din spital?
— E urât de tot, oamenii sunt răi, n-o să-ți placă deloc, nu te poți înțelege cu aroganții ăia!

În paralel, al doilea viitor medic, tot în drum spre noua lui casă, se întâlnește tot cu un om domn (altul) care lucrase în același spital în care urma și el să muncească și îl întreabă:

— Cum sunt oamenii în orașul în care voi munci? Dar colegii din spital?
— Domnule, oamenii sunt atât de calzi și de blânzi cu tine, te învață tot ce nu știi și te vor face să te simți ca acasă. Este cel mai frumos loc de pe pământ. Nu vei mai dori să vii înapoi.

Primul medic a găsit doar oameni răi, cu care nu se înțelegea deloc, iar al doilea a găsit un oraș și un spital plin de oameni buni și blânzi și-ntradevăr că s-a îndrăgostit de acel loc. Și probabil a trăit fericit până la adânci bătrânețe, sau până s-a întors în vizită în România. Glumesc, nu există niciun motiv pentru care nu poți excela și acasă.

Așadar, te întâlnești în viață cu tot felul de oameni care îți vor spune tot felul de lucruri. Nu știu sigur dacă omul sfințește locul sau nu, dar știu că atitudinea lui face mereu diferența. Eu cred că gândurile au putere, așa că am preferat să nu-mi contaminez gândirea cu zvonuri negative despre severitatea profesorilor sau dificultatea vieții. Tu alegi ce vrei să vezi.

Frica

Să presupunem că ți-ai schimbat modul în care vezi lucrurile, atât cele din exterior cât și cele din interior, să presupunem că ai trecut peste prejudecățile pe care le aveai și că te consideri cu adevărat o persoană valoroasă, plină de încredere. Cu toate că ai depășit niște vicii uriașe, sau cu toate că nu le-ai avut niciodată, există ceva de care nu ai cum să nu te lovești, cel puțin ocazional dacă nu cronic.

Frica este lucrul cel mai distructiv pe care l-am întâlnit în viață. Ea este cea mai mare frână pe care nu viața, ci tu singur, o poți atrage asupra ta. Dacă o lași să te otrăvească, te va copleși cu întrebări precum „dacă nu sunt suficient de bun?", „ce voi pierde dacă fac asta?", „dacă voi pica examenul?", „dacă voi ajunge un ratat?". Va deveni un cerc vicios care te va face să gândești la scară mică.

Singurul lucru de care trebuie să ne fie frică este frica însăși.

FRANKLIN ROOSEVELT

Frica este un viciu, pe care mințile mari, ca a ta, o pot depăși. Este nevoie doar de autocontrol. Frica este un mecanism făcut exclusiv să te țină în viață, putând să te facă să gândești sau să faci alegeri mediocre, doar pentru a te împiedica să ieși din zona de comfort. Tu însă vrei să devii unul dintre cei mai

buni, nu doar să duci o viață simplă. Vrei să trăiești, nu să fii în viață, cel puțin dacă ești la fel ca mine; vrei să ajungi sus pentru a reuși să-ți folosești abilitățile pentru a ajuta cât mai mulți semeni.

Frica este ceva înrădăcinat în subconștientul nostru de sute de mii de ani, transmisă din generație în generație. Cum? Simplu. Tribul, din care omul „average" făcea parte, era bineînțeles condus de un mascul alfa. El era liderul, primul om în această ierarhie, cel care lua deciziile. Era omul cu cele mai multe calități din grup, era puternic, era inteligent, lua decizii dificile, ucidea etc. Restul, erau beta.

Ei bine, oricine ai fi fost, nu te puteai pune cu un alfa, pentru că avea puterea să te alunge din trib dacă dorea. Sincer, mi se pare un lucru extrem de natural, însă astăzi nu mai există așa ceva. Astăzi toți putem fi alfa, însă trebuie să acționăm chiar dacă instinctele ne spun să stăm în banca noastră.

Pentru a avea totul, trebuie să fii dispus să pierzi totul, să fii dispus să-ți pui sufletul pe tavă, să înoți poate împotriva curentului, să accepți ambiguitatea și lipsa de răspunsuri pe care drumul ți le va scoate în cale. Cu o listă clară de valori și idealuri înalte vei putea privi frica în ochi, depășind-o și mergând mai departe.

Acesta a fost poate unul din principiile pe care mi le-am impus din momentul în care am ales drumul medicinei și este unul din primii pași către o viață fericită. Am conștientizat de-atunci,

pentru prima oară, că atunci când spui „nu“ fricii, spui „da“ adevăratelor tale dorințe, spui „da“ unei vieți autentice.

Pe mine unul m-au măcinat multe frici. Poetic spus, au fost poate substanțele corozive ale sufletului meu. Nu vreau să intru în detalii, dar știu că mi-a fost frică de faptul că n-aș putea fi în stare să iubesc Medicina din cauza fobiei de sânge și am ajuns s-o iubesc, știu că mi-a fost frică să-mi las toți cunoscuții în urmă și să aterizez într-un oraș străin, iar acel oraș a ajuns să-mi devină acasă (mă refer la Timișoara).

Știu că mi-a fost frică să aplic pentru o bursă Erasmus și să plec pentru prima oară într-o țară străină, chiar dacă nu știam limba decât la nivelul minim acceptat. Referitor la povestea Erasmus, pe care o găsești mai încolo, a fost una din cele mai frumoase din viața mea; și-a început cu mine (în pantaloni scurți și maieu), dându-mă jos din mașina unor necunoscuți, la 3:40 dimineața, într-o zi de-nceput de septembrie, într-o țară în care nu mai călcasem în viața mea, fără a cunoaște pe nimeni de acolo.

Bătălia asta cu tine însuți, pentru a trăi fără să mai simți acest sentiment niciodată, mă refer la frică, teamă, anxietate, spune-i cum vrei, este una care va atinge efectiv sfera spiritualului; va trebui să sapi adânc în sufletul tău ca să scapi de ea, așa că dacă o simți la orice pas, cum o simt eu sau cum au simțit-o oameni mult mai mari decât mine, stai liniștit, ești om.

Diferența o fac cei care acționează împotriva ei când toate instinctele îți spun să fugi. Eu nu sunt un om care

trăiește fără frică, deși mi-aș dori, însă sunt un om curajos, asta presupunând să acționez împotriva lucrurilor care mă sperie.

Probabil că-mi va fi frică să plec din țară, sau probabil că-mi va frică să rămân, dar îmi voi asculta inima, pentru că dacă mă lăsam până acum de fiecare dată paralizat de diferitele temeri, aș fi fost un om mult mai sărac în experiențe, respectiv în fericire.

Fii conștient că dincolo de bariera propriilor tale temeri, se află tot ce ți-ai putea dori: drumul spre un student, respectiv medic excelent.

Vom reveni la capitolul acesta, când vom discuta despre necesitatea de a-ți asuma riscuri.

Exercițiul practic numărul 2

Citește biografia unei persoane de succes, indiferent de domeniu și încearcă să observi obstacolele pe care le-a avut de trecut, fricile care-l bântuiau și cum a trecut peste ele ca să ajungă unde unde și-a propus.

Sugestii de persoane de succes din domeniul medical: Ben Carson (neurochirurg), Șerban Brădișteanu (chirurg cardiovascular), Leon Dănăilă (neurochirurg), Hunter Adams, Ștefan Florian (neurochirurg).

CAPITOLUL 4

Autosugestia și atitudinea

Suntem proprii noștri creatori, suntem ce gândim, iar gândurile noastre au puterea de a se materializa. Nu sunt cel care a venit primul cu această idee, bineînțeles, însă sunt unul din zecile de mii care poate spune cu mâna pe inimă că acest principiu funcționează, bilateral, atât în sens pozitiv cât și în sens negativ.

Când o persoană aude zi de zi de la părinți și/sau de la cei din jur că este un ratat, că este un leneș și că nu e bun de nimic, va ajunge să creadă acest lucru și să se autolimiteze, pierzându-și posibilitatea de a-și atinge potențialul.

Am fost acolo, deci știu cum este să gândești mediocru. Din fericire nu am avut părinți care să-mi spună că nu sunt bun de nimic, dar din păcate am fost **eu** care mi-am spus asta prea multă vreme. Timpul a trecut, zeci de cărți mi-au căzut în mână, la fel ca aceasta și am ajuns să nu mai îmi pese prea mult de cuvinte precum „ești un monstru și un gunoi de om", auzite atunci când articolul meu despre mizeria sistemului

medical a ajuns viral, dar am învățat să mă uit mai mult în interior decât în exterior.

Adevărul este că vei culege exact ce semeni. Cum ar fi dacă de acum înainte, în loc să îți îndrepți atenția către lucrurile care îți lipsesc, fie ele materiale sau nu, să fii recunoscător pentru lucrurile pe care le ai deja.

Cum ar fi ca în fiecare zi să te uiți în oglindă, să zâmbești, să te gândești la toate calitățile pe care le ai și să spui „sunt o persoană minunată și voi reuși să fac tot ce mi-am propus".

Jim Carrey, a fost unul din cei care a folosit acest principiu, scriindu-și un cec imaginar de 10 milioane de dolari pe o banală bucată de hârtie la începuturile carierei, spunându-și că are 10 ani la dispoziție să-l încaseze. Ghiciți ce? La mai puțin de 10 ani de atunci Jim Carrey avea peste 10 milioane în cont.

Trăiești într-o lume în care puțini pot să vadă că în ei se ascunde o comoară, într-o lume în care mulți se autosabotează cu atitudinea negativă. Puțini își ating potențialul maxim, respectiv prea mulți se scaldă într-o mediocritate pe care lejer ar putea-o depăși dacă ar crede cu adevărat că POT.

Aproape de fiecare dată când am spus „eu sigur o să pic examenul" sau „eu sigur n-o să reușesc să fac asta, sunt prea slab", viața mi-a arătat contrariul și sunt sigur că dacă te gândești bine vei ajunge la concluzia că s-a întâmplat și cu tine la fel.

Sunt curios cât de departe aș fi ajuns acum dacă atitudinea mi-ar fi fost alta...probabil mult mai departe, probabil unde vei ajunge și tu dacă vei adopta atitudinea corectă.

Exercițiul practic numărul 3

În următoarea săptămână cel puțin, adoptă o atitudine pozitivă.

Când lumea te va întreba ce faci, tu vei răspunde cu „minunat" sau „mai bine ca niciodată" în loc de „bine" sau „așa și-așa".

Privește-te în oglindă și repetă-ți că ești un om minunat și că poți să îți îndeplinești orice ideal.

Conștientizează că părerea ta despre tine este cea mai importantă, că tu singur îți zugrăvești universul și că nu mai trebuie să stai cu persoane negativiste, care te trag în jos.

Apoi, privește retrospectiv și analizează-ți starea de spirit. Cum te simți?

CAPITOLUL 5

Scopul

Cel mai lung drum îl parcurge omul care nu știe unde merge.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Să știi ce nu îți place sau ce nu vrei să faci, cu siguranță că nu este de-ajuns, indiferent că ești încă elev, student, medic, sau oricare altă profesie ai avea. Cum ar fi să te duci acum la cea mai apropiată stație de taxi, să te urci în mașină și să-i spui șoferului: „nu vreau să merg la spital, nu vreau să merg la operă și nici la McDonald's" ?

Un simplu scop însă nu e suficient, trebuie să fie mai mult de atât, trebuie să fie lucrul care te trezește dimineața, trebuie să te bântuie zi de zi, trebuie să fie acel lucru care te definește pe tine în acest moment. De ce? Pentru că nimic nu are voie să-ți stea în cale. De aceea trebuie să știi ce vrei exact ce vrei.

Aceasta este mentalitatea pe care am avut-o în ultimii ani și care m-a dus mult mai departe decât mă așteptam.

Am văzut și văd în continuare atât de mulți oameni care nu au un scop. Se trezesc și fac aceleași lucruri inutile în fiecare zi (stat pe Facebook, mers prin baruri, uitat la seriale și așa mai departe), iar din când în când iau eventual cartea și citesc în scârbă câte ceva ca să-și treacă examanele. Motivația pe parcursul facultății scade și e din ce în ce mai ușor să devii o epavă ce plutește în derivă, fără destinație, chiar și pentru oamenii care odată aveau cât de cât în minte imaginea viitorului lor.

Vei observa un șablon la acești oameni: dacă îi vei întreba unde se văd peste cinci ani sau peste zece ani vor râde probabil de tine și-ți vor spune că gândești prea mult; unii îți vor spune că vor să lucreze în altă țară, iar săracii de ei mai au doi ani până termină și nici măcar nu știu un cuvânt în limba respectivă.

Dacă te recunoști în cele descrise nu dispera, e în ordine, ai făcut primul pas: conștientizarea că plutești în derivă și că nu știi ce vrei să faci cu viața ta. Este un lucru prin care toți trecem, de mai multe ori în viață. Spre exemplu în liceu, când îți dai seama că nu știi ce pasiuni ai și ce fel de carieră te-ar face fericit, apoi la facultate, când nu știi ce specializare vrei să alegi sau când nu știi dacă vrei să rămâi sau nu în țară. Răscrucile sunt elemente ce vor fi des întâlnite pe drumul devenirii tale și cu cât știi mai bine ce-ți dorești cu atât vei pierde mai puțin timp, ajungând mai repede la destinație.

Conștientizarea însă nu e suficientă. Ai putea să ai o revelație acum, să recunoști că nu ai nicio direcție în viață, iar câteva minute mai târziu să lași cartea din mână și să iei telecomanda

de la TV sau maneta de Playstation pentru că săracul de tine ești prea obosit. Trebuie să începi să cauți soluții pentru problema ta, cel puțin în cazul în care vrei să te ridici la suprafață, peste mediocritatea care te înconjoară.

Nu va fi ușor însă, cel puțin nu pentru toți. În cazul meu am meditat foarte mult și am citit foarte mult, iar când am ajuns la concluzia că medicina ar putea fi pentru mine, am săpat adânc în sufletul meu ca să fiu sigur că e decizia mea, nu una impusă de societate și ca să fiu sigur că fac asta din pasiune, nu din lăcomie sau din nevoia de a-i impresiona pe alții.

Scopurile tale trebuie să fie cât mai înalte. Nu face aceeași greșeală pe care am făcut-o atât de mult timp, să crezi că tu nu poți avea o carieră de succes, să crezi că tu nu vei ajunge niciodată să conduci o mașină de lux sau să crezi că nu vei avea viața socială, fizicul, sănătatea sau orice altceva pe care alții le au. Nu te plafona, gândește la scară mare, gândește în stilul cel mai mare, fii un om cu visuri și idealuri înalte.

Dacă nimeni nu ți-a spus-o până acum, ți-o spun eu: în tine se ascunde o comoară, pe care poate nici tu nu ai descoperit-o încă, însă eu știu, atenție, **știu!**, că în tine există un izvor inepuizabil de resurse care te va ajuta să devii oricine vrei să devii. În cazul nostru, cel mai bun medic specialist într-un domeniu sau cel mai bun om de știință sau poate următorul câștigător al premiului Nobel. Eu cred în tine și ar fi indicat să începi să crezi și tu.

După ce ai stat puțin să digeri ce tocmai ți-am spus, după ce sper că ai realizat ce energii se ascund în tine, vreau să treci la fapte, vreau să faci Universul să-ți fie complice la ce ai de gând să realizezi folosind ceea ce Rhonda Byrne numea „Legea atracției".

Du-te într-un locul tău de maximă liniște, unde nimeni să nu te poată deranja, relaxează-te, pune-ți niște muzică în fundal dacă ai nevoie, închide ochii și începe să-ți vezi obiectivele propuse deja atinse. Privește-te operând inimi, privește-te salvând oameni, privește-te muncind ore într-un laborator încercând să faci o nouă descoperire sau orice alt scop ai avea.

Apoi parcurge această scală imaginară a vieții tale invers. Privește-te muncind pentru visul tău, privește-ți bucuria de pe chip știind că munca te va duce acolo unde dorești să ajungi; mai mult, simte satisfacția de a fi ajuns la destinație, simte cum în interiorul tău ți se varsă un fluviu de hormoni ai fericirii în acest moment, trăindu-ți viitorul strălucit.

Fă asta de fiecare dată când ai nevoie, văzând doar lucrurile pozitive, pentru că doar așa le vei atrage în viața ta.

Cum să îți realizezi obiectivele propuse

După ce ți-ai definit obiectivele, după ce ți-ai făcut un obicei din a le vizualiza, indiferent că sunt pe termen lung sau scurt, scrie-le pe o hârtie, iar apoi lipește-ți hârtia lângă pat sau în

fața biroului, acolo pe panoul tău de vise și obiective, astfel încât să le vezi în fiecare zi. Tot ce e scris se realizează mai repede decât ce e doar în minte.

Mai important însă, trebuie să-i dai fiecăruia un deadline. De ce? Pentru că orice obiectiv, care nu are o dată limită se poate transforma într-o iluzie. Nu îți este totuna să vrei să înveți cartea de admitere într-un an sau în trei, nu-ți este totuna să vrei să intri din prima la medicină sau din a patra încercare. Trebuie să fii hotărât, trebuie să te forțezi să faci mai mult, să înveți mai mult, iar faptul că tu îți impui să faci anumite lucruri până la un moment precis hotărât de tine, te forțează să acționezi.

Să facem un exercițiu imaginar. Ca la matematică. Ipoteză: se dau doi studenți la medicină, să spunem că sunt amândoi proaspăt absolvenți ai primului an. Unul este tipul de om care nu știe ce vrea, nu are scopuri bine conturate, el doar există, merge înainte cu turma. O să-l numim Gigel. Celălalt știe exact ce vrea să învețe în cele 20 de zile de practică. Să zicem că vrea neapărat să învețe să ia sânge, să facă o injecție intramusculară, să pună o sondă urinară și să preleveze sânge arterial. O să-l numim Dragoș.

Gigel va merge la urgențe, își va cere voie să-și facă practica alături de medicii de acolo, va primi un

răspuns pozitiv cel mai probabil și asistentele îl vor învăța să facă exact lucrurile simple de care ele s-au săturat, adică să facă un EKG și să monitorizeze pacientul.

Dar cum rămâne cu sonda urinară? Fii sigur că nimeni nu-l va invita pe studentul nostru să facă o asemenea procedură, pentru că nu e chiar ușoară pentru un începător și pentru că nimeni nu are chef să-și mănânce timpul și nervii cu un banal student. Cam așa este peste tot. În cel mai bun caz, dacă Gigel are vreo pilă, și aceasta o va ruga pe vreo rezidentă să-i mai explice câte ceva, poate, subliniez poate, are norocul ca rezidenta să aibă chef să-l învețe procedura. Dacă nu, asta e, Gigel își va fi petrecut 10 zile (că probabil nu va avea chef să meargă mai mult de atât) observând cum se ia sânge, cum se pune o branulă sau o sondă urinară și așa mai departe. Cu ce a rămas personajul nostru? Cu aproape nimic, că n-a pus osul la treabă.

Acum ne imaginăm că Dragoș merge la urgențe, unde și el își va cere voie să-și facă practica alături de medicii de acolo. Bineînțeles că și el va primi un răspuns pozitiv cel mai probabil și bineînțeles că și pe el îl vor învăța asistentele să facă exact lucrurile simple de care ele s-au săturat, adică să facă un EKG și să monitorizeze pacientul. Dar

Dragoș vrea să învețe să pună o sondă urinară, acesta este obiectivul lui pe ziua de azi. Ce crezi că va face el? Va aștepta o invitație specială? Nu. Va observa întâi cum se face, apoi va pune întrebări, va ruga pe cineva să-i explice procedura, iar apoi va ruga pe cineva să-l lase și pe el să o facă.

Poate are noroc și cineva îl va îndruma, sau poate nu are noroc și va primi un refuz, iar dacă se întâmplă asta, el va merge la altă asistentă, sau alt doctor pe care îl va ruga politicos să-l învețe cum să pună o sondă urinară, până când cineva îl va ajuta. Pentru că acesta este scopul lui pe ziua de azi și nimic nu-i poate sta în cale, chiar dacă nu are pile, chiar dacă refuzurile îl fac să se simtă prost.

Cu ce a rămas personajul nostru? Cel mai probabil cu tot ce și-a propus, pentru că s-a luptat să-și îndeplinească obiectivele.

Să știi că povestea pe care ți-am spus-o nu e neapărat o poveste. Este ceva adevărat prin care am trecut și eu. Personajele sunt de fapt aceeași entitate: eu, însă în perioade de timp diferite. Pentru cei care cred că ai nevoie de pile să treci prin facultate sau să înveți mai multe decât restul, cel puțin cât ești student, eu sunt dovada vie că se poate și fără. M-am înconjurat de modele și de oameni de calitate prin propriile

puteri, prin propria persoană, iar asta m-a dus la un mare progres. Sper să faci la fel.

Divide et impera*

Obiectivele mari pot să te sperie. Când te vezi la poalele muntelui, e destul de înspăimântător să te gândești la cât de mult ai de mers până să atingi vârful. E foarte ușor să renunți dacă ajungi în situația descrisă, cel puțin în cazul în care nu ai puțină încredere și puțin mai mult antrenament.

Țin minte când pe la începutul lui octombrie 2012 (în clasa a XII-a) când am luat pentru prima oară cartea de biologie, respectiv cea de chimie în mână. Primul lucru pe care l-am făcut a fost să mă uit la numărul pagini pe care-l avea fiecare. Chiar nu mai reținc câte aveau, undeva pe la 250-300 în total, să zicem. Nu învățasem atâta tot liceul, iar ca un om neantrenat, m-am speriat și mi-am setat obiective extrem de mici: adică să iau cu jumătate de punct peste ultima medie din anul precedent (care fusese undeva pe la 7 și puțin). Ce nu am luat în calcul, era faptul că era de-ajuns să învăț o singură pagină pe zi, la fiecare din cele două materii, ca să îmi termin cartea în șase luni.

---

* Dezbină și cucerește.

Am numit acest principiu Divide et impera (dezbină și cucerește), după vechea strategie romană, însă l-am descoperit abia în facultate, când volumul de muncă a crescut exponențial. Pentru primul parțial din oase trebuia să învățăm undeva la 50 de pagini (echivalentul a jumătate de carte de admitere) în trei săptămâni. Îți imaginezi ce era în sufletul meu? Gândește-te că s-ar putea să treci și tu prin asta când vei vedea că nu-ți ajunge timpul nici de anatomie, cel puțin pentru câteva secunde, dar apoi îți vei aminti de lucrurile pe care ți le-am spus. Fiind un tip calculat, mi-am împărțit materia pe zile, am lăsat o marjă de eroare, bineînțeles, și parcă dintr-o dată nu mai părea totul atât de înspăimântător. Până în sesiune când trebuia să repeți (pentru unii să înveți) 300 de pagini în 5 zile.

Mi-am împărțit materia în cât mai multe bucățele posibile, o împărțeam pe zile, pe ore, chiar și pe minute, totul ca să nu mă sperie, ca să nu mă facă să renunț.

Cel mai des din câte am observat, acest principiu este folosit de atleți, în special de cei care practică sporturi de anduranță, precum triatlonul Iron Man, unde trebuie să alergi un maraton (42,2 km), să mergi de peste patru ori pe atât cu bicicleta (180,25 km) și să înoți 3,86 kilometri. Nu e prea încurajator să alergi, pedalezi și să înoți distanța dintre București și Constanța. Ei bine, intervievați, mulți dintre cei care au reușit să termine o asemenea cursă au spus că secretul este că ei își împart marele obiectiv în obiective mai mici.

Poți aplica asta la orice și-ți spun cu mâna pe inimă că merge. Îți dau câteva exemple din aventura mea medicinistă: n-am crezut că voi ajunge să iau la admitere cu un punct mai mult decât îmi propusesem inițial și să fiu nemulțumit, n-am crezut prima oară când m-am apucat de germană că urma să studiez medicina în germană în mai puțin de doi ani, n-am crezut că voi ajunge să termin cartea asta atât de rapid, însă în lumea mea, totul se petrece treptat: încă un pas, încă o pagină...încă un obiectiv. Simplu.

Exercițiul practic numărul 4

Încearcă metoda descrisă mai sus. Încearcă să înveți, să zicem câteva pagini într-o zi, pe care te rog să le împarți pe ore, după cum ți-am descris înainte.

Observă-ți emoțiile în situația în care te gândești exclusiv la numărul mare de pagini pe care trebuie să-l înveți, respectiv în situația în care trebuie să înveți mai puțin în sesiuni mai scurte.

Poți încerca asta și dacă mergi la sală sau dacă alergi în parc, funcționează perfect, după cum spuneam, în orice domeniu.

Zâmbește! Spre deosebire de alții, ești pe drumul către succes!

CAPITOLUL 6

Disciplina

Am vorbit despre prejudecăți, despre frici, despre ce te poate împiedica să devii persoana visurilor tale, iar acum, cu speranța că ai trecut peste toate, intrăm și mai adânc în problema atingerii succesului ca aspirant la o viitoare carieră de medic, indiferent dacă ești încă la liceu, la facultate sau rezident.

Subliniez că acum începe cu adevărat călătoria ta. Acum începi să-ți murdărești pantofii. Până acum tot ce ai făcut a fost să îți pregătești cu grijă bagajele, să fi avut grijă să-ți fi pus destulă pasiune acolo să-ți ajungă pentru tot drumul, să fi avut grijă să-l cureți bine de neîncredere și de gândire mediocră, să fi avut grijă să știi din cap harta obiectivelor pe care vrei să le atingi, să-i fi înlăturat pe oamenii negativi din viața ta, care tot ce știu să facă este să te descurajeze.

Multă lume spune că este greu să ai succes în ceea ce faci, că este greu să te ridici la suprafață. Știi cine sunt cei care spun asta? Leneșii, aceea care nu au reușit să aibă succes pentru că n-au pus osul la treabă!

Nu este greu să te ridici la suprafață pentru că de obicei nu prea ai concurenți. Aruncă puțin o privire în cercul tău de prieteni sau privește-ți colegii de școală sau facultate. Pe câți îi vezi că se zbat și pe câți îi vezi că plutesc ca o epavă în derivă, neștiind ce vor să facă, sau chiar dacă știu, pe câți îi vezi a fi foarte organizați?

Eu am fost unul din ei; câteodată încă mai sunt. Se numește procrastinare. Un cuvânt pompos care de fapt exprimă frecatul mentei pe Facebook, pe Youtube, sau făcând orice altceva neimportant.

Viața unui medicinist nu ar trebui să arate așa, cel puțin nu viața unuia care vrea să facă performanță în domeniul său. Să știi că dacă ești inteligent, nu trebuie neapărat să muncești exagerat de mult ca să fii admis la Medicină, la fel cum nu trebuie să depui exagerat de mult efort ca să termini această facultate. Dar așa vei ajunge un mediocru.

Dar tu, cel care ții în mână cartea aceasta, nu vrei să devii unul. Nu vrei să devii un laș, nu vrei să devii ca majoritatea, așa că din acest moment trebuie să începi să te transformi într-o persoană nouă.

Oamenii de succes sunt cei care se trezesc dimineața fără să apese pe butonul de „snooze“ al alarmei de la telefon, pentru că știu ce vor, pentru că au un vis și abia așteaptă să înceapă ziua ca să muncească la realizarea acestuia.

Ca să ajungi mare, trebuie ca ziua ta să fie planificată, ai nevoie de ordine, de disciplină. Trebuie să știi ora la care te trezești, ora la care mergi la culcare, numărul de ore pe care ești dispus să le investești în pregătirea ta. Eu nu pot cuantifica pentru tine aceste lucruri. Știu doar că este necesar ca în momentul în care te pui în pat să fii mulțumit cu cine ești și cu ce ai făcut.

Asta nu înseamnă că de acum înainte fiecare zi din viața ta va fi dedicată învățatului. O, nu, din contră. Viața ta de acum încolo va trebui să fie echilibrată, pentru că altfel ai claca psihic după câteva săptămâni, vezi exemplul studenților care decid să deschidă cartea pentru prima oară în sesiune.

Sportul

Apropo de o viață echilibrată, ai observat vreodată că de obicei cei mai buni studenți din Statele Unite sunt și sportivi? Ba mai mult, sunt sportivi de performanță. Sunt foarte buni în ambele domenii, deși asta îți mănâncă mult timp. Asta înseamnă disciplină.

Deși făceam sport în timpul pregătirii mele pentru admitere, în special în ultimele luni, am fost nevoit să renunț la el aproape pe tot parcurscul primului an de Medicină în ciuda beneficiilor pe care le observasem. Mare greșeală, pentru că am ajuns un nefericit; am ajuns să nu mai îmi placă medicina

pentru că făceam asta toată ziua. Devenise în loc de pasiune, obligație.

Când m-am reapucat, sistematic, cu un orar bine stabilit, viața mea s-a îmbunătățit considerabil. Redescoperisem că-mi fac cu drag meseria și că viața poate fi extrem de frumoasă atunci când ai puțină ordine în ea.

Redescoperind sportul, am început să am grijă inclusiv la ce mănânc, ajungând la concluzia că o dietă mai sănătoasă sau cel puțin mai echilibrată îți dă foarte multă energie în plus.

Vizavi de sport, există o explicație științică pentru multiplele beneficii psihice, respectiv fizice pe care ți le aduce. Mai jos voi prezenta avantajele sportului în viața ta:

- nivelul de endorfine și alte substanțe crește după ce faci sport, așa că starea de spirit ți se va îmbunătăți automat
- te face să arăți mai bine atât *a la long*, când și pe termen scurt, crescând tonusul muscular
- crește calitatea somnului
- crește pe termen lung nivelul de energie prin îmbunătățirea circulației sangvine
- combate foarte multe boli, crescând speranța de viață
- crește încrederea în sine

Cititul

Un alt lucru care nu ar trebui să-ți lipsească din zi, este cititul, măcar 15 minute. Nu numai că este relaxant, dar este și obligatoriu pentru a deveni un om cât mai complet.

> *Nu toți oamenii care citesc sunt de succes, însă toți oamenii de succes citesc.*

Tu nu te „antrenezi" ca să ajungi doar medic, te antrenezi să ajungi un om cât mai complex. Așa că citește orice îți cade în mână, în special ce consideri tu că te va ajuta în viață, chiar dacă este beletristică, psihologie, literatură motivațională sau educație financiară. Sau spiritualitate, bineînțeles!

Cu siguranță că dacă nu aș fi citit atât, nu aș fi ajuns omul care sunt astăzi; cu siguranță că nu aș mai fi scris această carte. „Dacă vrei să scrii, citește", vorba lui Tudor Chirilă.

Alte pasiuni

Având în vedere faptul că medicina îți va cere ce e al ei, adică mult timp, ai putea spune că nu mai ai când să-ți practici hobby-urile. Apoi, ai putea să-ți spui că așa este meseria asta, că trebuie să faci sacrificii și alte scuze precum că nu le poți avea pe amândouă. Asta este rețeta omului care succede în a fi nefericit.

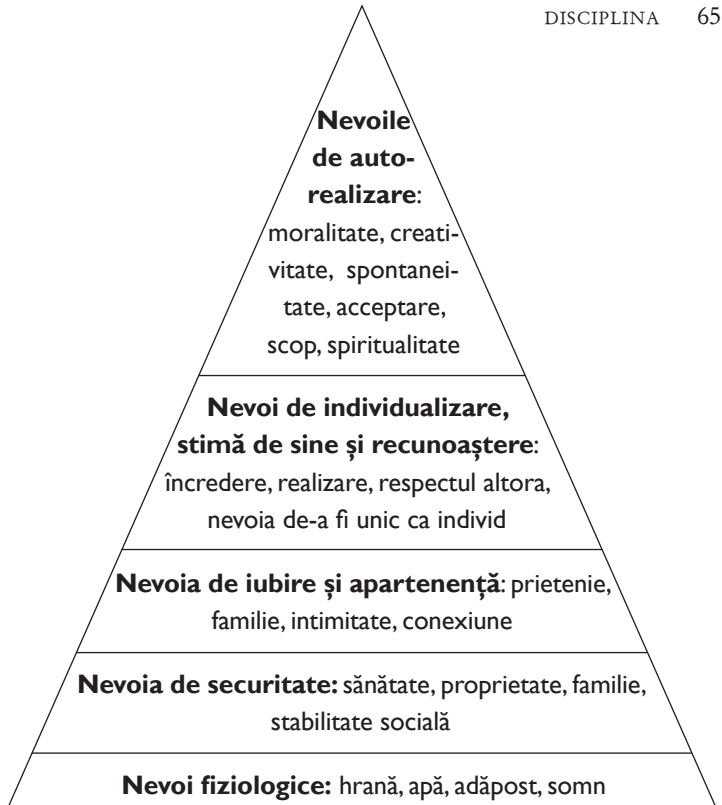
Cum poți să-i ajuți pe alții să trăiască, dacă tu nu trăiești? Cum poți să dai un exemplu pozitiv dacă tu nu te consideri unul? Să nu uiți că vei trata oameni, nu boli, iar pentru asta, trebuie să fii un om împlinit. De ce? Pentru că omul împlinit nu numai că e mai productiv, mai empatic, mai iubitor, dar emană o asemenea energie pozitivă încât îi molipsește și pe alții. Din păcate funcționează și în sens invers, poate ai observat asta la oamenii din jurul tău sau la unele cadre medicale.

Fă-ți un obicei din a face constant lucruri care te împlinesc, fie ele o cafea cu cel mai bun prieten, o plimbare prin parc, un weekend la munte, o după-masă cu bicicleta sau chiar o gardă la spital dacă te face să te simți bine. Încearcă asta și vei vedea cum viața ți se schimbă.

Piramida lui Maslow

Vreau să-ți povestesc puțin de faimosul psiholog american Abraham Maslow și de teoria nevoilor umane pe care a enunțat-o. Este psihologie de liceu, dar pentru cei care nu o știu, trebuie repetată pentru că vreau ca tu să ajungi autentic în vârful ei.

Omul se naște cu anumite nevoi, însă în funcție de tăria, respectiv de nivelul de dezvoltare al fiecăreia, acestea diferă. Ei bine, Maslow le-a studiat și le-a ordonat după cum se observă mai jos.


Nevoile de auto-realizare: moralitate, creativitate, spontaneitate, acceptare, scop, spiritualitate
Nevoi de individualizare, stimă de sine și recunoaștere: încredere, realizare, respectul altora, nevoia de-a fi unic ca individ
Nevoia de iubire și apartenență: prietenie, familie, intimitate, conexiune
Nevoia de securitate: sănătate, proprietate, familie, stabilitate socială
Nevoi fiziologice: hrană, apă, adăpost, somn

Pe primele trei nivele, se află nevoi precum cele fiziologice, cele de securitate respectiv cele de iubire și apartenență, pe care sper să ți le fi satisfăcut până acum. În cazul contrar, nicio problemă, începe să lucrezi la ele pentru că un om (sau medic, dacă insiști) de succes trebuie să ajungă a fi pe cea mai înaltă treaptă.

Nivelul patru se referă la stima de sine, încredere și nevoia de unicitate. Cât timp continui să te îndoiești de tine, automat nevoile tale ajung să fie concentrate pe acest nivel.

Consider că tu trebuie să aspiri sus, trebuie să simți nevoia de a cunoaște, de a explora, de a-ți cunoaște scopul în viață și de a-l urma, de a face lumea un loc mai bun, mergând până la nevoile spirituale.

De ce trebuie să aspiri către ultimul nivel? Pentru că riști să faci medicina nu pentru ceilalți, ci pentru tine. Nu pentru a face lumea un loc mai bun, nu pentru că ești fascinat de cunoașterea acestei științe, ci pentru a-ți satisface nevoile inferioare: de stimă de sine, de respect, de-a fi acceptat și așa mai departe.

Am mai spus asta și o repet, e foarte ușor să te decizi că vrei să devii medic din motivele greșite (vezi mai sus). E greu, poate imposibil să-i ceri unui elev de liceu să fi ajuns pe treapta de nevoi spirituale când mulți adulți încă au probleme cu stima de sine și acceptarea, așa că mulți ajung să devină medici pentru că vor să arate lumii cât de buni sunt ei.

Diriginta mea din liceu îmi pusese o întrebare foarte bună la vremea aceea, când eram foarte confuz în ceea ce privește viitorul: „ce ai face dacă nu ar exista bani, dacă nu ai fi plătit în bani?“. Mi-a trezit niște întrebări puternice. Eu te întreb ceva care o să te pună și mai mult pe gânduri referitor la meseria de medic și nu numai: dacă ai fi cel mai bogat om, dacă ai avea cea mai mare stimă de sine posibilă, dacă ai fi cel mai respectat om, totuși, ce ai alege să faci cu viața ta? Dacă răspunsul este să educi, să inspiri, să ajuți sau să te dăruiești oamenilor, atunci sigur te afli pe drumul cel bun.

Cumpărăm lucruri de care nu avem nevoie, cu bani pe care nu-i avem, pentru a impresiona oameni pe care nu-i simpatizăm

DAVE RAMSEY

Exercițiul practic numărul 5

Fă-ți un test ca să vezi pe ce nivel ești (pe Google: Maslow test, bineînțeles că este în limba engleză).

Reflectează apoi la ce te împiedică să ai nevoile de pe ultimul nivel și cum poți să ți le satisfaci. Există tone de cărți care să te ajute, nu-ți fă probleme!

Dacă nevoile de pe ultimul nivel domină, gândește-te bine dacă nu cumva îți lipsește ceva de pe treptele inferioare ale piramidei și încearcă să-ți împlinești și respectivele nevoi.

Indiferent de rezultat, bravo, te felicit din suflet că ai aspirații înalte; ești pe drumul cel bun, zâmbește!

Am terminat și cu piramida domnului Maslow și revenim la disciplină. Inițial vreau să-ți prezint planul meu care m-a ajutat să trec cu bine atât peste bacalaureat cât și peste admiterea la medicină.

În primul rând am avut grijă să nu-mi dedic întreaga săptămână admiterii la Medicină, în ciuda faptului că media de la BAC nu-mi folosea la absolut nimic. Poate la mândria personală, așa că am hotărât să-mi dedic o seară în fiecare săptămână recapitulării la matematică. Mi-am luat frumos toate caietele de pe parcursul liceului, mi-am împărțit materia astfel încât să o pot acoperi în câteva luni și astfel mi-am creat un caiet cu formule și exemple de exerciții, pentru ca în luna ce avea să preceadă examenul să nu mai fie nevoie să caut ca disperatul formulele prin diferite caiete. Plus că era necesar să trec cel puțin o dată prin toate tipurile de exerciții din care aveam să dau examenul.

La limba română am făcut la fel. Ce-i drept, am fost norocos să fi avut o profesoară care ne-a învățat să ne creăm propriile comentarii, așa că singurul lucru de care am avut nevoie a fost o carte din care să mă inspir pentru subiectul al treilea, și să fac câte două variante de bacalaureat (subiectul I, respectiv II) pe săptămână, ca să i le prezint ei pentru a-mi corecta eventualele lacune. Totuși, o zi/seară pe săptămână era strict dedicată acestei materii.

Biologia de bacalaureat bineînțeles că nu mi-a pus niciodată probleme, așa că n-a fost nevoie de prea multă pregătire în acest sens. Un sfârșit de săptămână care să-mi clarifice partea de genetică umană, care nu intra la admitere, a fost de-ajuns.

O zi din săptămână o dedicam în general chimiei, însă aceasta nu mi-a plăcut niciodată, cel puțin până în facultate. Poate că unul din regretele mele este că am fost superficial și am pornit de la premisa că nu-mi va plăcea niciodată, așa că am învățat-o cu forța. Consecințele acestei gândiri deficitare s-au văzut la admitere după cum ți-am mai spus, unde am reușit „marea performanță" de a obține un punctaj de 65% pe partea de chimie. Nu spun că sunt alții de vină pentru asta, dar nu sunt în exclusivitate eu de vină, mintea mea slab cizelată de atunci avea nevoie de profesori foarte pasionați de ce fac, ca să mă inspire, să-mi transmită și mie din pasiunea lor, temă pe care o voi aborda mai detaliat în capitolul 14 („Caută-ți modele").

Aproximativ trei zile din săptămână învățam la biologie, oarecum naturală ponderea, pentru că avea o importanță foarte mare la universitatea unde aveam eu să susțin examenul de admitere.

Într-una din zile (de obicei vinerea), aveam voie să fac absolut ce doream, de preferabil să mă relaxeze, să-mi dea energie pentru toate cele șapte zile de „militărie" ce urmau. Îți sugerez să nu faci greșeala să te îmbeți până ajungi să te târăști acasă pentru că nu este foarte productiv. Personal mergeam la piscină, mă plimbam prin pădure, îmi petreceam seara cu prietenii (fără să exagerez cu alcoolul), alergam, citeam sau o sacrificam învățatului pentru un viitor weekend de mers la munte.

Despre rutina zilnică din perioada respectivă nu pot spune foarte multe, însă pot vorbi despre luna ce precedea admiterea. Dimineața de obicei îmi dădeam voie să dorm cât vreau, dar niciodată mai târziu de 9:30, apoi luam un mic dejun, cât mai sănătos și bogat în proteine și mă relaxam cu o cafea bună cam o oră. Apoi, maxim la 12 mă apucam de învățat. Primul lucru pe care îl făceam era să-mi stabiliesc un obiectiv, care trebuia neapărat îndeplinit pentru că în caz contrar urma să mă trezesc mai devreme a doua zi.

Personal nu pot să fiu atent foarte mult timp la un lucru, așa că învățam între 30 și 60 de minute, asta depindea de dispoziție, iar apoi făceam o pauză de 5-10 minute, principiu pe care îl respect până și astăzi.

La fiecare trei ore făceam o pauză de 45 de minute ca să mănânc (preferam să mănânc puțin și des), eventual încercam să dorm puțin. Englezii numesc asta „power nap".

Ce este un power nap? E o perioadă scurtă de somn, care se termină înainte ca subiectul să atingă perioada de somn profund, care te ajută să-ți recapeți energia pentru o perioadă de până la 3 ore. Studiile făcute de diferite universități au ajuns la concluzia că perioada ideală de somn se întinde între 10 și 15 minute, însă depinde de la individ la individ. Ce ți se potrivește ție poți să descoperi doar empiric. În cazul meu, somnul ideal este între 10 și 15 minute, așa că îmi pun alarma la 20-25 de minute, în funcție de cât de repede consider că voi

adormi. Ai grijă, dacă dormi mai mult riști să te trezești inițial mai obosit, urmând să-ți recapeți ceva mai târziu forțele!

Obișnuiam să-mi termin treburile seara pe la 8-9, iar apoi mergeam să alerg pentru că îmi limpezea mintea și mă făcea să mă simt mai bine, iar înainte să mă culc, beam un ceai și citeam puțin. Cam asta încerc să fac și azi, însă e mai complicat acum pentru că în rutina zilnică s-au strecurat voluntariatele, învățatul de limbi străine și...scrisul de cărți.

În caz că ești liceean sau boboc și te întrebi de unde am eu atâta timp să le fac pe toate, nu-ți fă griji, medicina devine mai ușor de digerat cu timpul pentru că te obișnuiești. Totuși, să știi, cel mai mare regret al meu din perioada liceului este că nu am învățat o limbă străină (în afară de engleză, bineînțeles), lucru pe care probabil că îl voi mai repeta de-a lungul cărții, pentru că este un regret comun întâlnit printre studenții medicinești. Degeaba ai congrese și diferite participări la diferite evenimente medicale sau voluntariate dacă te lovești de bariera lingvistică atunci când ai nevoie. Dacă spui acum „eu n-am nevoie, o să rămân în țară" te voi contrazice foarte ușor: unu, la fel ca tine, opiniile ți se schimbă, poate te vei hotărî să-ți iei și tu tălpășița (nu știi niciodată) și doi, orice medic de succes participă la congrese sau studii în străinătate. Dacă nu mă crezi pe cuvânt caută CV-ul marilor personalități de la UMF Cluj, Timișoara sau București.

Ce trebuie să iei cu tine neapărat din acest capitol, este că ai nevoie de un grad ridicat de ordine și disciplină ca să-ți asiguri succesul. Vor veni momente când tot sufletul tău îți va spune să te oprești, când unii oameni îți vor spune că nu poți, când te vei prăbuși de oboseală, când nici măcar tu nu vei mai crede în tine, însă a doua zi te vei trezi la aceeași oră, vei face aceleași lucruri necesare atingerii scopului tău pentru că știi că disciplina te va face perseverent, ducându-te în final exact acolo unde vrei s-ajungi.

Fă asta și îți garantez că îi vei lăsa pe mulți în urmă. Fă asta și îți garantez că te vei uita peste ani în urmă și parcă nu vei crede că ai ajuns atât de sus.

CAPITOLUL 7

Riscul

Cel mai mare risc este de fapt să nu-ți asumi niciunul. Într-o lume care se schimbă atât de repede, singura strategie care garantat nu funcționează este să nu îți asumi niciun risc.

MARK ZUCKERBERG

Mi-a plăcut mereu paralela foarte simplă pe care o face oratorul motivațional Owen Cook și anume că în societatea în care trăim, există două categorii de oameni: **lupul**, cel independent, cel care are curaj, căruia nu-i este frică să piardă pentru că știe că însăși din înfrângere are ceva de câștigat și **oaia**, tipul omului căruia îi place să i se spună ce să facă în viață, cel care stă liniștit în zona lui de confort, unde e cald și bine.

Oaia, cel puțin în acest domeniu, este cel care trece prin șase ani de facultate, fără să facă nimic în plus față de ce i se cere. N-o să vezi aceste persoane că merg la congrese, că vor citi articole de specialitate în domeniul care îi interesează sau că se documentează din alte surse pentru examen, pentru că în

mintea lor, dacă iei 10 pentru că ai învățat dintr-o carte din 1985, ești mult mai bine pregătit decât altul care ia 8 pentru că și-a folosit timpul învățând din ceva mult mai actual și mai folositor pe viitor. E tentant să gândești așa, am făcut-o și eu, însă știu că e greșit.

Și totuși, cine e de vină pentru mentalitatea noastră confortabilă? Poți să dai vina pe părinți de exemplu. Cel mai probabil că părinții tăi, fiind crescuți și educați într-un cu totul alt sistem, în care nu prea aveai voie să ai opinii, în care nu trebuia să ieși cu nimic în evidență pentru că riscai cel puțin o bătaie bună. Au fost educați să urmeze calea pe care societatea ți-o impunea, din cauza regimului ce guverna prin teroare; au fost învățați să fie mediocri, spunându-le că sunt de fapt buni, iar asta ți-au transmis-o cel puțin involuntar și ție. Dar este într-adevăr vina lor? Nici gând! Societatea e aproape la fel și în zilele noastre, diferența este că acum poți obține acea cheie care să-ți dezlege lanțurile, fără consecințe: este deja la tine. Tu ești singurul responsabil! Tu ești cel mai bun aliat și cel mai crud dușman al tău.

Termin cu ceea ce unii ar spune că sunt baliverne pentru că vreau să ajung la ceva concret: ideea e că dacă vrei să ai multe, trebuie să fii dispus să pierzi multe, adică trebuie să riști.

Asta nu înseamnă să fii nesăbuit, să-ți asumi riscuri efectiv prea mari sau stupide, care nu-ți aduc niciun beneficiu (cum ar fi să mergi la examenul de admitere fără să te fi pregătit).

Ca să înțelegi mai bine, îți exemplific doar câteva întâmplări din viața mea în care am riscat și mai mult. Voi face asta cât mai subiectiv posibil, pentru că vreau să înțelegi exact ce s-a petrecut în sufletul meu, mai ales că vei trece și tu prin asta.

În primăvara lui 2014, cu aproximativ două luni înainte de sesiune, avea să mi se ofere o mare oportunitate: să lucrez pentru Centrul Cultural German Timișoara, în medie câteva ore pe săptămână, în schimbul cursurilor de germană. Având această ofertă pe masă, a început bătălia cu propria persoană: știam că dacă voi accepta, zece ore pe săptămână, care erau libere de obicei, pentru învățat sau...nefăcut nimic, vor trebui muncite.

Fiind trecut deja prin trei sesiuni, fără să fi avut vreo restanță, îți poți imagina că știam perfect că sesiunea nu e ușoară, și că timpul dintre examene e puțin. Mi-am făcut atunci un calcul aproximativ și am ajuns la concluzia că în medie, în loc să am cinci zile pentru un examen de exemplu, munca și studiul limbii germane îmi vor ocupa aproximativ două zile din cinci, ceea ce e mult și poate duce foarte ușor la o sesiune eșuată.

Cu toate acestea, am decis să risc, acceptând faptul că eșecul poate însemna examene picate și mai puțină medicină învățată. Interesant cum, odată ce ai luat decizia, odată ce ești ferm pe poziție și mergi înainte cu capul sus, orice ar fi, parcă tot din jur îți devine aliat, parcă tot ce te înconjoară vrea ca tu să-ți atingi țelul. Spun asta pentru că după ce am luat decizia

de a accepta oferta, s-a întâmplat ceva minunat: am terminat sesiunea respectivă cu aproape un punct în plus la medie față de cea precedentă, în pofida tuturor obstacolelor.

Într-adevăr, nu fost ușor, a fost nevoie să fac unele sacrificii, dar asumându-mi acest risc, nu numai că am fost scutit de mulți bani și am învățat limba germană, dar m-am și dezvoltat ca persoană, crescându-mi randamentul și eficiența la învățat.

Cam la șase luni după ce am început nivelul A2 de limbă germană, am hotărât să aplic pentru o bursă Erasmus. Mi-am făcut toate planurile astfel încât să termin nivelul B2 până în momentul în care voi ajunge acolo (inițial era vorba de semestrul de vară din 2016, adică semestrul VIII).

Totul bine și frumos, până când am aflat că nu se poate să merg în semestrul al doilea din acel an (semestrul VIII) pentru că era structura anului universitar ceva mai diferită, putând alege doar semestrul VII, asta însemnând: câteva luni în minus pentru îmbunătățirea limbii, riscul de a-mi pierde locul în cămin și altele. Aveam așadar să-mi fac un semestru la una din primele 30 de universități din lume, fără ca măcar să stăpânesc limba cum trebuie. Dar am mers mai departe; a fost până la urmă cea mai fructuoasă perioadă din viața mea.

„Nu există eşec, există doar rezultate. Unele mai de mai puțin succes decât altele"

JEFF KELLER

Nu ai uneori senzația că cei din jurul tău, mă refer la părinți, bunici, prieteni, au pretenția de la tine să fii perfect, sau cel puțin aproape de perfecțiune? Replica mea preferată care mă amuză aproape de fiecare dată este „tu o să fii doctor, doctorul nu are voie să greșească". Asta e de la rude, că prietenii îți vor băga pe gât alte baliverne care probabil nici nu țin de medicină.

Îmi amintesc reacția bunicii mele, când, după ce trecusem cinci sesiuni cu bine și aproape toate examenele dintr-a șasea, după ce am fost mereu în primii 5% din facultate, cu bursă bineînțeles, am picat un examen. Citez: „Dumnezeule copile, ce s-a întâmplat cu tine?!". Parcă a aflat că mi-am amanetat atlasul de anatomie și butelia ca să-mi cumpăr droguri.

Ce a urmat după a fost și mai interesant. Bineînțeles că am luat examenul în prima zi de restanțe, asta înseamnă la două sau trei zile după ce primisem vestea că l-am picat, cu notă destul da mare (nouă), însă bunica mea mi-a rugat să nu spun la nimeni că am avut o restanță, că asta nu se numește restanță. Practic, refuza să creadă că nu sunt chiar atât de perfect precum credea ea.

Unii părinți tind să facă aproximativ la fel, vor ca tu să nu repeți greșelile pe care le-au făcut ei, vor ca tu să fii cea mai bună versiune a lor, vor ca tu să îi întreci, să fii mai bogat, mai deștept, mai de succes, mai fericit decât ei. Însă uită că dacă nu lași fluturele să iasă singur din cocon, va fi prea slab

ca să poată să zboare. Și uite așa te pot priva de anumite lecții esențiale sau îți pot induce ideea că a eșua este un lucru rău. Repet, drumul spre iad este pavat cu intenții bune!

Nu-i nimic, sunt eu aici să încerc să-ți demontez posibilele convingeri greșite. Nu numai medicina ci și „viața" se învață într-un procent majoritar empiric. Adică prin încercare și eroare, așa că este necesar să greșești, pentru că este cel mai eficient mod de a învăța, iar în sprijinul acestei ipoteze pot să-ți dau tone de exemple.

Cum a fost prima oară când ai vorbit în public, în fața unui număr mare de oameni? Probabil că nu ți-a ieșit chiar perfect, probabil că tu însuți ai identificat anumite lucruri pe care nu trebuia să le faci, însă următoarea dată cu siguranță că te-ai descurcat mai bine.

Cum a fost când ai condus o mașină pentru prima oară? Poate că n-ai văzut câteva semne de circulație și dacă nu era instructorul lângă tine probabil că făceai un accident, însă acum ești expert la asta. Eu am căzut examenul pentru permisul de conducere pentru că n-am dat prioritate de dreapta; foarte bine că m-a picat pentru că am învățat o lecție importantă atunci, pe care sigur n-o voi uita în grabă.

În caz că ești deja student la Medicină, cum a fost prima oară când ai pus un cateter venos periferic (o branulă)? Probabil

că nici n-ai nimerit vena și probabil că ți-a luat mult până să devii maestru la așa ceva, însă acum e ușor, nu?

Acestea sunt doar câteva exemple, poate mici, însă principiul se poate aplica la orice și-ți va aduce înzecit mai multe beneficii față de cei cărora le este frică să eșueze și preferă să nu facă nimic. Sunt convins că dacă vei întreba marii medici dacă au eșuat vreodată, îți vor răspunde zâmbind că au făcut-o de o mie de ori, iar asta n-a făcut decât să-i formeze ca oameni și să-i întărească. Maestrul a eșuat de mai multe ori decât a încercat ucenicul, spune un proverb chinezesc.

Mai mult, probabil majoritatea celor care țin această carte în mână sunt tineri. Ei bine, capacitatea de regenerare a unui organism tânăr este incredibilă, atât fizic cât și psihic. La douăzeci de ani nu ai atâtea responsabilități, probabil că nu ai nici familie nici copii, deci chiar și un eșec major acum, la această vârstă, este aproape nepalpabil, cu puține consecințe pe termen lung.

Cu cât realizezi mai repede că e normal să greșești cu atât vei începe să nu mai pui presiune pe tine să fii perfect. Trecând peste acest viciu, începând să intri în „câmpul bătăliei" pregătit să faci fiecare greșeală posibilă în ideea de a învăța, nu numai că te va propulsa deasupra celora care nu fac asta, dar îți va schimba în bine modul de concepere al lucrurilor. **Așa că ieși în lume și eșuează!**

Perseverența

Perseverența este cheia. A persevera pentru destul timp este elementul care te duce la atingerea potențialului tău.

LYNN DAVIES

Abilitatea de a continua o acțiune indiferent de descurajări, opoziții sau eșecuri anterioare. Cam asta ne spune dicționarul că este perseverența, iar eu, cred că este una dintre, dacă nu cea mai importantă însușire a unui medic, respectiv a unui om de succes. Cu toții trecem prin eșecuri, este inevitabil, cu toții riscăm și pierdem, cu toții ne lovim de refuzuri, însă puțini sunt cei care în loc să se dea bătuți, aleg varianta mai grea, adică cea de-a continua.

Acest subcapitol este scris în special pentru cei care au încercat să intre la Medicină și nu au reușit, pentru cei ce au intrat deja și cred că nu pot să facă față și pentru cei care vor să obțină ceva sau să devină cineva și cred că nu este posibil.

Deși concurența este în creștere, să știi că în perioada comunistă concurența era mult mai mare, poate chiar triplă sau cvadruplă. Există acum specialiști foarte buni în țară care nu au intrat din prima. Îți imaginezi cum ar fi fost să se fi dat bătuți? N-ar mai fi ajuns niciodată aici, s-ar fi plafonat.

În Germania trebuie să iei bacalaureatul cu o notă extrem de mare ca să poți face Medicina, de aceea foarte mulți aleg să vină la noi să-și facă studiile dacă nu pot acolo, deși, acolo învățământul nu numai că este gratuit, dar și calitatea lui este superioară, îți spun fiindcă am văzut cum e. Să nu te plângi, ai condițiile perfecte să faci medicina: trăiești în țara care produce cei mai mulți absolvenți în domeniu, nu ai nevoie de notă mare la bacalaureat, trebuie doar să treci de o banală admitere, atât.

Orice ar fi fost înainte, n-o lua personal, uită și continuă să perseverezi în acest sens. Ajung departe cei care persevereză, care se ridică și continuă drumul după fiecare eșec, care se trezesc în fiecare dimineață mai devreme decât restul ca să muncească la visul lor.

Nu este ușor, am trăit-o pe pielea mea, în special în anul trei de facultate: trebuia ca pe lângă ceea ce ținea medicină, în fiecare zi sau să muncesc sau să învăț limba germană, pentru ca să-mi realizez visul de a studia și în afara țării atât în timpul facultății cât și după.

Când am ajuns în Germania a fost nevoie să muncesc ca să nu fiu tot timpul la limită cu banii, știam acest lucru încă de la început și a durat peste o lună să-mi găsesc ceva, lună în care aproape în fiecare zi căutam oferte și aplicam pentru diferitele oportunități de job, cred că au fost peste cincizeci. Am refuzat să mă dau bătut, am continuat să perseverez în

acest sens, chiar dacă sorții îmi erau împotrivă. Fix când era gata să mă dau bătut, cineva m-a angajat. Uneori mă întreb unde aș fi ajuns, câte experiențe bune în plus aș fi avut dacă aș fi perseverat mai mult.

Exercițiul practic numărul 6

Ca să realizezi cât de greu este să fii perseverent chiar și în lucruri simple, ca să-ți dai seama de ce acest atribut este atât de rar întâlnit astăzi, vreau ca în următoarele treizeci de zile, în fiecare zi să faci unul din următoarele lucruri:

- să alergi 15-20 de minute
- să citești 20-30 de minute
- să meditezi 15 minute
- să mănânci un măr

Ideea este să fie un lucru nou, pe care nu-l faci în mod obișnuit. Dacă nu reușești, înseamnă că trebuie să mai muncești în acest sens pentru că medicina și performanța în general înseamnă efort zilnic pentru o perioadă lungă.

Indiferent de rezultat, eu cred în tine! Poți!

CAPITOLUL 8

Mutatul în alt oraș. Viața la cămin

Nu știu care este atitudinea ta vizavi de asta, sper că este una pozitivă, însă trebuie să fiu sincer cu tine: va fi probabil inițial una din cele mai dureroase experiențe pe care le-ai avut în viața ta, prin prisma faptului că va trebui să lași în urmă tot: locurile natale, bodegile prin care ți-ai pierdut nopți, cafenelele în care chiuleai cu colegii, familia, prietenii, viața de liceu, inocența, confortul. Viața ta va lua o cu totul altă întorsătură din acest moment, însă îți promit că pentru majoritatea oamenilor, aceasta este poate cea mai frumoasă experiență a vieții. Deci mulțumește cerului că în loc să faci 3 ani de facultate, iar apoi să muncești eventual în paralel cu masteratul și să nu mai ai atâta timp liber, tu vei face 6.

Nu vreau să teoretizez fazele mutării, pentru că este o experiență extrem de personală, diferă de la persoană la persoană, așa că îți voi povesti prin ce am trecut eu.

Am început să descopăr pentru prima oară Timișoara înainte să vreau să dau la Medicină, un bun prieten de-al meu locuind

acolo. Nu pot să spun că am rămas prea impresionat, era doar un oraș ca oricare altele, poate puțin mai viu decât cel cu care fusesem eu obișnuit.

Când am luat hotărârea finală, de-a studia la Timișoara, situația s-a cam schimbat, începând să devin din ce în ce mai curios de orașul de pe Bega. Probabil așa va fi și în cazul tău, oriunde ai merge. Am apucat să mă mai plimb puțin prin el când am mers să dau simularea pentru admitere, devenind din ce în ce mai intrigat de ce voi găsi acolo. Odată cu apropierea admiterii, interesul meu a crescut exponențial, până în momentul în care frica de necunoscut i-a luat locul, asta cu aproximativ o săptămână înainte să mă mut.

Este inevitabil să nu te simți trist în momentul în care realizezi cu adevărat că mai sunt câteva zile până când vei lăsa tot în urmă, în special în cazul în care n-ai mai făcut asta niciodată.

Totuși, mintea încă îmi era amorțită de multe lucruri pe care trebuia să le fac până avea să mă mut: semnarea contractului din cămin, cumpărarea tuturor lucrurilor necesare, întâlnirea colegului de cameră și așa mai departe. Totul a fost în regulă, până când am băgat pentru prima oară cheia în ușa camerei și am deschis-o. Deși stăteam doar cu un singur om în cameră, am avut un șoc atunci când am văzut cum arăta locul în care probabil aveam să-mi petrec următorii 6 ani din viață. Cuvântul „jegos“ cred că descrie cel mai bine ce-am văzut eu acolo.

Atunci m-a apucat panica și mi-a dispărut tot entuziasmul. A fost trezirea la realitate, însă nu realizasem un lucru pe vremea aia: că omul sfințește locul. Orice ai găsi, nu intra în panică pentru că se poate renova, ceea ce am făcut și eu.

Totuși, cel mai dureros lucru a fost momentul în care i-am văzut pe ai mei conducând spre asfințit, cu lacrimi în ochi, și pe mine singur într-un oraș străin cu bagajele după mine. Când mi s-a întâmplat asta era un mozaic de sentimente la mine în suflet. Eram mândru, eram entuziasmat, dar îmi era și frică, îmi era dor și eram oarecum bulversat. Am intrat în camera întunecoasă pe care o renovasem cu o zi înainte, într-o frumoasă seară de septembrie. Întunericul și faptul că era atât de nefamiliar peisajul începea deja să mă copleșească. Am ieșit pe coridor și i-am cerut unui tip o țigară. Am ieșit pe balcon și cu un gust amar, stăpânindu-mi lacrimile și încercând să fiu puternic am tras în piept fumul, spunându-mi că acum începe viața. Am încercat în zadar să-mi ridic moralul așa că mi-am petrecut seara uitându-mă la seriale, totul ca să uit de situație.

A început facultatea, iar volumul materiilor era poate mai copleșitor decât căminul și distanța de familie. Se adunau multe, iar pentru toate, soluția infinit mai bună decât țigara aceea de pe balcon de care îți spuneam, sunt oamenii. Ei te vor ajuta să treci peste toate, așa că încearcă să te înconjori de oameni de calitate. Între timp, îți vei simți sufletul sfâșiat ca de zece despărțiri de iubit/ă când va trebui să înveți atât de mult încât nu vei mai avea timp să mergi acasă, deși fiecare

celulă din tine va striga că vrea înapoi, acolo unde era cald și bine. Trebuie totuși să alegi abordarea matură și să te gândești că doar așa devii puternic, trecând prin greutăți.

Vor trece ani, iar noul tău oraș îți va deveni încet „acasă". Îți vei vizita mai rar părinții, îți va părea aparent rău când se va termina sesiunea de vară și vei aștepta mult să înceapă facultatea din nou. Am devenit atât de atașat de Timișoara și de cei ce gravitează în jurul ei încât parcă m-a durut ca niciodată plecarea la München; bine....la o scală ceva mai mică, pentru că știam că e o nouă stație a trenului vieții mele.

Interesant că am trecut prin aceleași faze și în momentul mutării mele temporare în Germania, însă de data aceasta nu aveam nicio plasă de protecție, niciun om care să mă aștepte și să mă îndrume, dar aveam ceva mult mai important: experiență și încredere în mine.

Povestea începe într-o după-masă de vară, când m-am urcat într-o mașină care transporta persoane către Germania, cu încă alți 6 pe care nici gând să-i fi cunoscut. Dintre ei, eram singurul care trăia cu nesiguranța că nu are unde să stea. Toți plecau la muncă, eu eram singurul care mergea la studii.

Trebuia să fiu la o anumită adresă dimineața la ora 10, ca să semnez actele de chirie la cămin, iar apoi să merg la altă adresă unde aveam să locuiesc. Nu știam la ce oră trebuia să ajung în oraș și nici n-am întrebat. Mare prostie, pentru că

am avut surpriza să ajung pe la 4 fără ceva în München. Țin minte că l-am întrebat la un moment dat pe șofer unde suntem. Mi-a răspuns că am ajuns, urmând să mă întrebe: „da' tu n-ai mai fost niciodată aici?". „În viața mea!", i-am răspuns. Cel mai înfricoșător a fost când a zis cu un zâmbet ironic pe față „ha, ești tare atunci!".

Deci, la aproape de ora 4 dimineața, eram lăsat singur, cu un troller după mine, în pantaloni scurți și tricou, într-un oraș ploios și mult mai răcoros decât Timișoara. Erau probabil vreo 10 °C la ora aia. Am stat într-o scară de bloc câteva ore, păzindu-mi portofelul în care aveam banii de chirie și taxe (adică undeva la 1000 de euro) până s-a făcut dimineață, când am pornit în aventura căutării locului unde trebuia semnat contractul.

Să fiu sincer, îmi e destul de dificil să descriu ce simțeam în momentele alea. În mod cert nu mai era prezent acel sentiment de anxietate pe care-l simțisem când m-am mutat în Timișoara, dar nici unul de mare extaz. Optez mai degrabă pentru o stare de profundă atenție deghizată într-una de apatie; îmi țineam probabil garda sus trezindu-mă brusc în mijlocul acelui necunoscut. Sentimentele au trecut pe planul secund din cauza adrenalinei ce se vărsa cronic de câteva ore la mine în vene.

Ca să scurtez povestea, am găsit tot, slavă cerului, iar până seara eram cazat. M-am simțit mai liniștit, dar tot aveam un gust amar.

Povestea e cu „happy ending", mă rog, mai mult sau mai puțin. Ghici ce? Am ajuns să iubesc atât de mult locul acela încât m-a întristat și faptul că am venit acasă de Crăciun, ca să nu mai zic de momentul când m-am întors în țară.

Te vei schimba. Mult. Nu vei mai fi același om. Vei trece prin foc și suferință, dar te vei căli și vei ajunge să vezi lumea diferit: mai frumos. Pentru cei cărora le e frică să-și părăsească orașul natal și pentru cei care îl vor părăsi: să știți că există o bună șansă, „luându-vă viața în piept", să deveniți mult mai apți pentru aceasta decât cei care rămân cu părinții. Prin orice ați trece, să știți că va fi mai bine, mult mai bine, iar într-o zi, în drumul vostru către țeluri înalte, vă veți întreba cum ați putut trăi atâta timp în orașul natal, iar acei ani vor dispărea lent în negura amintirilor.

Eu am rămas, de peste tot, cu prieteni pe viață și cu cele mai frumoase experiențe posibile, de-a căror existență sunt recunoscător în fiecare zi.

Totul e să nu uiți de oamenii pe care îi lași în urmă. Să nu uiți să le spuni ce simți, să-i apreciezi pe cei care merită și să nu uiți, în trecerea anilor, să îți vizitezi originile.

Chirie sau cămin?

Vreau să mă leg neapărat și de acest aspect, în ciuda faptului că nu știu cum este să stai în chirie. În mod cert, este mult mai lejer să stai singur într-o chirie, sau chiar cu cineva, dar acest lucru te privește de experiențe minunate.

Cel mai bine am putut observa avantajele de a sta la cămin în Germania. În ciuda faptului că stăteam singur, ceea ce, recunosc, este foarte fain, socializam cu ceilalți seara, în bucătărie. Am ajuns să cunosc noi oameni, noi mentalități, alte puncte de vedere și să-mi fac prieteni buni, atât străini cât și români.

Marele dezavantaj în a sta la cămin în România nu constă neapărat în condițiile destul de precare, pentru că, după cum ți-am mai spus, omul sfințește locul, ci în situația de a sta cu peste 2-3 colegi în aceeași cameră. Pentru mine locul unde dorm se numește în marea majoritate a cazurilor „acasă", și-mi place să învăț doar acasă; nu-mi place să merg la bibliotecă, așa că statul cu atât de mulți în aceeași cameră nu mi se potrivește, pentru că devine astfel un loc în care vin exclusiv să mănânc și să dorm. Plus că niciodată nu știi peste ce oameni dai. Vor fi petreceri, va fi gălăgie, dar asta nu înseamnă neapărat un lucru rău, depinde exclusiv de starea ta din acel moment.

Amintirile mele din cămin, la care mă gândesc cu mare drag, constau tocmai în serile în care mă deranjau cei de pe coridor,

iar când mă duceam să-i rog să tacă, „mă răpeau“ la o vorbă despre cât de bine ar fi să fim acasă plus un vin fiert. Ca să nu mai zic cât de fain e când n-are nimeni din campus chef să învețe și ne chemăm între noi să socializăm în fața căminului, sau la vreun coleg în cameră să ne jucăm pe playstation. Nu e foarte productiv, desigur, dar trebuie să existe și asemenea momente.

Recunosc, e lejer să stai într-un apartament, să ai camera ta, să ai propria ta baie, sau cel puțin să nu o mai împarți cu 20 de oameni. E lejer să ai bucătăria ta, cu un frigider mare și cuptor, să ai vara aer condiționat, să nu mori de cald, iar la începutul toamnei să nu mori de frig ca restul care stau în cămin. Dar, toți cei care la 50 de ani spun că facultatea a fost cea mai frumoasă perioadă din viața lor, în ciuda faptului că erau săraci lipiți, sunt cei care au stat la cămin, tocmai din cauza suportului social pe care îl găsești acolo.

Ca să împac și capra și varza, eu am reușit să locuiesc doar cu un coleg în cameră, respectiv singur, dar tot printre oameni eram mereu și când stăteam singur (atunci când nu învățam bineînțeles), în ciuda faptului că în liceu eram introvertitul suprem. Ciudată treabă-i viața, nu? Cum te schimbă în doar câțiva ani...

Ca o concluzie, vreau să știi că nu la mine e răspunsul, dacă să stai la cămin sau în chirie. O să zici că ai dat banii degeaba pe cartea asta, pentru că nu afli nimic concret, dar crede-mă

că-ți fac un serviciu. Tu te cunoști cel mai bine: câte pretenții ai, cât de bine te poți adapta la situații noi și așa mai departe.

Eu unul nu am avut de ales, ai mei n-au avut să-mi dea bani de chirie, dar nici nu pot să zic că țineam neapărat. Dacă tu crezi că nu poți sta la cămin pentru că nu-ți place să vorbești cu alții, sau pentru că ai fost crescut singur, sau alte motive, îți spun de pe acum că te vei adapta la orice. Trebuie doar să vrei. Îți repet că viața la cămin este ceva ce nu se uită, așa că nu pot decât să-ți indic această cale.

Câți știu cum e să fie atât de cald în cămin, încât să fii nevoit să mergi cu colegii la piscină până seara când se răcorește? Câți știu cum e ca atunci când vrei să te pui pe învățat să vină toți vecinii să facă șezătoare la tine în cameră? Câți știu cum e să te trezești la 4 dimineața și să-l vezi pe colegu' la vânătoare de țânțari? N-o să le trăiești în chirie!

Având în vedere că abordarea mea referitor la această temă este mai puțin pragmatică, mi-a plăcut un articol scris de colega mea **Denisa Han**, studentă la UMF Cluj, pe care îl voi reda mai jos.

> *Se spune că doar locuind în cămin simți cu adevărat viața de student. Și totuși, traiul în cămin nu e atât de simplu, având în vedere faptul că trebuie să împarți cam totul cu alți colegi de ai tăi. Statul în*

chirie sună mai confortabil, dar și mai costisitor. Deci, până la urmă, unde e mai bine să locuiești în timpul anilor de studenție? Înainte de a face o alegere trebuie avut în vedere mai multe aspecte, pe care mi-am propus să le prezint în acest articol.

Amplasamentul

E important unde se va situa casa voastră în timpul anului de studenție. Credeam că nu e atât de important dacă voi locui la 10 minute de locul de desfășurare a cursurilor, sau la 40 de minute. Mă gândeam că oricum, mersul pe jos face piciorul frumos. Dar am descoperit în acest an că e o adevărată binecuvântare să poți sa mergi acasă-toți vorbim în timpul anului despre „acasă" când ne referim la locuința noastră din orașul unde studiem- și să dormi, când ai o pauză între cursuri. Dacă doar drumul dus-întors durează peste o oră și pauza e de două ore, parcă nu mai are rost să te obosești și mai bine îți folosești timpul fie socializând cu colegii într-o cafenea, fie studiind la bibliotecă. De asemnea, și dimineața poți dormi mai mult dacă știi că poți ajunge repede la cursuri. Sigur că există și mijloacele de transport în comun, dar acestea nu sunt tocmai confortabile și pot duce la întârzieri. Așadar, eu recomand ca, dacă aveți posibilitatea, să alegeți o chirie sau un cămin situat cât mai aproape de locul de desfășurare al cursurilor.

Condițiile

Nu sună tocmai bine să îți împarți camera, baia și bucătăria cu niște persoane necunoscute. Și totuși, dacă alegi să trăiești în cămin, acest lucru este inevitabil-excepție căminele care au baie și bucătărie proprie. Din acest punct de vedere sună mult mai bine alegerea unei chirii. În acest caz poți să îți alegi tu persoanele cu care vei locui și vei avea parte totuși de puțină intimitate pentru că poți avea o cameră proprie. De asemenea tu poți să alegi ce fel de apartament să iei în chirie, cât de modest sau cât de luxos, în funcție de preferințe și de posibilități financiare. Te simți mult mai bine, mai confortabil, în largul tău când locuiești într-un mediu curat și îngrijit.

La acest capitol aș vrea să aduc niște completări subiective în ceea ce privește traiul în comun. Eu sunt singură la parinți și până să ajung la facultate nu a trebuit să îmi împart camera cu altcineva. Nu mă încânta deloc faptul că urma ca în următorul an să îmi împart atât camera cu alte trei persoane, dar și baia și bucătăria cu alte zeci de fete. Totuși, după doar câteva zile am reușit să mă acomodez. Am învățat să folosesc baia cât mai igienic cu putință și să am mare grijă unde pun piciorul când intru în bucătărie. Nu e deloc plăcut să afli că unele fete nu știu să tragă apa după ce folosesc toaleta și nici nu e prea distractiv să

descoperi câte puțin din tot ce s-a gătit în acea zi pe aragaz. Nu mi-a fost ușor să accept la început situația, dar m-am adaptat surprinzător de repede, probabil tocmai din cauză că mă așteptam la tot ce e mai rău.

Colegii

Din punctul meu de vedere acesta e aspectul de bază. Locul unde dormi sau condițiile devin mai puțin importante dacă ai niște colegi de cameră/de apartament în compania cărora îți face plăcere să stai când te întorci de la cursuri. E foarte important să vă înțelegeți, și aici primește un mare plus chiria, pentru că poți cu siguranță să alegi. Cu toate acestea, trebuie să ai în vedere faptul că s-ar putea să apară anumite discuții destul de serioase legate de responsabilitate și s-ar putea ca prietenia dintre tine și colegul tău să scârțâie: ba că nu și-a spălat vasele, ba că era rândul lui să facă curat, ba că stă prea mult cu prietenii lui în casă și tu vrei să dormi sau să înveți. A, și trebuie să ai grijă și la ce facultate e colegul tău de chirie: s-ar putea ca studiind altceva decât medicina să nu îți înțeleagă nevoile, să își invite des prietenii acasă și chiar să dea petreceri tocmai când tu ai vrea să te concentrezi pe studiu.

În general poți să îți alegi colegii și la cămin, dacă aceștia au fost repartizați în același loc

cu tine. Totuși, s-ar putea să nu cunoști pe nimeni și atunci te bazezi pe noroc. S-ar putea să iasă totul bine și să se lege o nouă prietenie între tine și colegi, dar s-ar putea ca inclusiv aceia cu care îți împarți camera să facă din aceasta un loc de evitat. Știu colege care au fost nevoite să își caute chirie pentru că aveau o colegă de cameră insuportabilă. Dar cunosc și contraexemple.

Costurile

Căminul e alegerea cea mai avantajoasă din punct de vedere financiar. Pentru locuitul în cămin trebuie să plătești lunar între 140 lei și 280 lei, în funcție de condiții-dacă e să mă refer la Cluj. De asemnea, dacă ai un părinte cadru didactic ai reducere sau chiar ești scutit de plata acestei chirii. În schimb, prețurile pentru a lua în chirie un apartament variază în funcție de zonă, și cum zonele din apropierea facultăților sunt mai cerute, acestea sunt mai scumpe. Bineînțeles că prețul se împarte la numărul de persoane care vor locui acolo, dar nu cred că poți plăti mai puțin de 250 de lei. La care trebuie să mai adaugi și costurile legate de întreținere: apă, electricitate, internet, încălzirea pe timp de iarnă. La cămin nu ai treabă cu alte costuri pe lângă plata chiriei,poți face excese, dar, ce e drept, nu mereu condițiile sunt pe placul tău.

Distracția

Căminul e un mediu bun de socializare. Cunoști noi persoane când îți petreci timpul în bucătărie, afli ponturi de la colegii mai mari, poți descoperi ce vei primi la un examen de la vecinul care e în altă serie și te poți bucura de petrecerile pe care le dau vecinii de lângă tine. Bine, sunt și momente în care astfel de petreceri îți distrug somnul dulce sau liniștea necesară pentru studiu. Mai sunt și cazuri în care vecinii nu dau neaparat o petrecere, dar se adună mai mulți și fac o gălăgie insuportabilă. De aceea, atunci când stai la cămin, e bine să ai lângă tine și o pereche de dopuri de urechi (colegele mele de cameră chiar le-au găsit folositoare). Dar, referitor la petrecerile din cămin, persoanele care nu sunt cazate acolo nu au voie să stea decât până la ora 23:00, oră la care fie portarul, fie poliția încheie petrecerea. Încheie petrecerea din cămin, pentru că aceasta își schimbă locația ajungând să se desfășoare prin parcul din campus și mai apoi într-un local. Cel puțin așa stă treaba prin Campusul Hașdeu din Cluj.

Dacă stai în chirie, poți să îți inviți prietenii să doarmă la tine sau să..vă pregătiți pentru ieșitul la o petrecere în voie, până la ce oră vreți. Nu va veni cineva să îi scoată cu forța afară. Dar nici nu puteți da mari petreceri dacă aveți vecini doritori de liniște.

Cam acestea sunt aspectele pe care voiam să le cuprind. Trebuie să alegi cu grijă noul loc pe care îl vei numi „acasă". Vrei ca după o zi plină de cursuri și lucrări practice solicitante să ajungi în acel loc în care poți să îți încarci cu ușurință bateriile pentru următoarea zi. Indiferent de alegere, mereu vor fi avantaje și dezavantaje. Contează ca tu să te simți bine în noul tău mediu. Poți și să experimentezi: dacă nu îți plac colegele din cămin, poți solicita un transfer. Dacă nu te-ai acomodat nicicum cu traiul în cămin poți renunța și să îți cauți chirie. Nu e tocmai plăcut ca în timpul anului universitar să faci mutări, dar e foarte important să te simți confortabil în camera și patul tău.

CAPITOLUL 9

Aspecte legate de bani și muncă

Legenda spune că există studenți care nu au probleme cu banii pentru că au părinți care au făcut atât de mulți bani, încât nu mai au ce face cu ei și că toți vor trăi fericiți până la adânci bătrâneți.

Nu cunosc niciun student care să spună că are destui bani, este ceva universal valabil, probabil de aici și glumele despre zacuscă. Nu numai la noi este așa, fii pe pace că și dincolo e la fel, doar că ei nu-și fac probleme că nu au ce mânca sau că luna asta nu pot merge la sală pentru că nu au zece euro de abonament, asta nu se întâmplă, sau cel puțin este mult mai rar întâlnită, studenții „străinezi" își fac mai degrabă probleme că pot să-și cumpere doar trei perechi de pantofi luna asta.

Eu unul am avut norocul să am părinți care câștigă peste medie, așa că spre deosebire de alții, în teorie, ar fi trebuit să mă descurc tot timpul cu banii... sau? Surpriză!, că nu a fost așa; au fost luni în care le-am mai cerut alor mei bani pentru

că nu mai aveam ce să mănânc (mi se scădeau din venitul lunii viitoare din păcate), au fost luni la sfârșitul cărora am mâncat pâine prăjită de trei ori pe zi timp de câteva zile. Au fost luni la rândul în care nu mi-am permis să-mi iau nici măcar un tricou și au fost luni când mi-am dat ultimii bani, literalmente ultimii, ca să merg acasă, deși mai era destul până la „ziua de salar".

Sincer, în puținele situații în care am făcut foamea, n-am făcut-o pentru că nu mai aveau ai mei de unde să îmi dea bani, ci pentru că nu-mi plăcea să ajung în situația de a cere de pomană de la ei, mă simțeam oribil. Plus că ajunsesem în situația respectivă exclusiv din cauza mea, așa că am preferat să uit că mai există acea plasă de siguranță numită „părinți", pentru că mă făcea mai confortabil pe plan financiar.

Ca să înțelegi mai bine, vreau să îți povestesc situația mea. Primeam, de fapt, încă primesc, nici mai mult nici mai puțin de opt sute de lei pe lună, hai să zicem nouă cu ce se mai strângea de la rude, din care ceva mai puțin de jumătate zburau automat pe cămin, abonamentul la sport, cărți, respectiv mers acasă. Deși ar fi trebuit să-mi rămână cel puțin una sau două sute de lei la sfârșitul fiecărei luni, se întâmpla de multe ori să-mi rămână o parte din lună la sfârșitul banilor, toate acestea pentru că eram haotic în privința administrării lor.

Singurul lucru de care nu mă atingeam era bursa. Era o motivație pentru mine, pentru că erau banii de mers la mare și

pentru alte mofturi pe care evident ai mei nu le-ar fi sponsorizat niciodată (televizor, PlayStation, bicicletă ș.a.m.d). Lucrurile în acest sens au fost mereu simple: ori învățam și mergeam la mare, pentru că aveam pe ce, ori nu învățam și stăteam acasă vara.

Înainte să discutăm puțin despre ce trebuie și ce nu trebuie să faci ca să ajungi la „armonie" în acest domeniu, este important să știi un lucru, ca să ai timp să te pregătești: întotdeauna, prima lună de facultate de la începutul fiecărui an necesită bugetul de 150-170% dintr-o lună normală pentru că sunt multe taxe de plătit, iar prima lună de stat în cămin (din primul an de facultate) necesită 180-200%, depinde de ce e nevoie să renovezi și de cum dorești să-ți arate camera.

Bun, gata, vorbim acum de chestii serioase! **Primul lucru** și cel mai important pe care trebuie să-l ai în vedere este faptul că trebuie să îți **împarți banii**. Îți spun ce înseamnă asta imediat. Dacă vrei să te educi mai mult în acest domeniu îți recomand cartea lui Harv T. Eker, „Secretele minții de milionar". Dacă vrei doar să-ți administrezi banii mai bine decât majoritatea, e în regulă, te ghidez eu.

Atenție, asta cu împărțitul banilor funcționează dacă îți primești leafa lunar. Am mai auzit de studenți care-și primesc săptămânal banii, probabil în ideea de a-i cheltui mai responsabil, însă asta înseamnă bătăi de cap mai mari pentru părinți, bătăi de cap mai puține pentru tine și automat lecții mai

puține pe care le-ai putea învăța. Plus că la urma urmei trăiești într-o țară, dacă nu lume, în care salariul se dă lunar. Cel puțin mie, ideea de a primi banii săptămânal nu-mi sună bine.

Cele 5 categorii în care banii studentului trebuie împărțiți sunt următoarele:

1) cheltuieli fixe (chirie, facturi, taxe, cărți pentru facultate)
2) mâncare
3) neprevăzut/urgențe (10%)
4) distracție (10-20%, asta include ieșit în oraș respectiv haine sau ce mai vrei tu să-ți cumperi)
5) economii pe termen lung (opțional – dar să știi că toți oamenii de succes au deprinderea de a economisi; asta depinde și de câți bani ai și de cum îi gestionezi)

Nu am pus procente la primele două pentru că asta depinde strict de tine, în orice caz, este o tehnică împrumutată de la domnul Harv T. Eker, însă adaptată cel puțin nevoilor mele. Singurele reguli sunt următoarele: trebuie ca în fiecare lună să adaugi acel procent de 10% în contul neprevăzutului pentru că ți se va întâmpla să ai nevoie imperios de bani și să n-ai de unde-i cere, iar ca student ți se va întâmpla destul de des (rămai fără mâncare, apar taxe noi la universitate, cărțile sunt mai scumpe decât de obicei, trebuie neapărat să mergi acasă etc). Subliniez: faptul că este redusă noua colecție de chiloți

semnați Cristiano Ronaldo sau că sunt mega reduceri la Zara nu sunt motive să intri în acel fond.

Apropo de fondul de „distracție", regula e simplă: ori îl cheltuiești lună de lună, ori poți să strângi ca să-ți cumperi ceva mai scump, o haină de exemplu. Da, e greu să fii prezent în club trei zile pe săptămână și să mai ai bani și de haine, însă cu toții trebuie să facem sacrificii.

Al doilea lucru de care să ții cont, o greșeală pe care din ce în ce mai mulți o fac, este să-și țină banii pe card și să plătească aproape exclusiv cu el. De ce? Simplu, pentru că nu mai ai un control atât de exact al banilor pe care îi cheltui, asta dacă nu ai ceva aplicație la care să te uiți de câteva ori pe zi, care să-ți arate câți bani ai în cont. Am făcut un experiment pe pielea mea ca să dovedesc acest lucru cât timp am fost în Germania. Am decis ca zece zile, asta însemnând o treime din lună, să plătesc tot cu cardul, fără a ține contabilitatea contului. La sfârșitul celor zece zile, cheltuisem aproape jumătate din suma pe întreaga lună, asta însemând că dacă nu mă opream, șapte zile mâncam din nou pâine prăjită și ceai.

Trei. Ai grijă la cheltuielile mici, acolo ți se duc o bună parte din bani. La ce mă refer? Chiar e nevoie să ieși cu colegii la cafea între stagii? Chiar a fost nevoie să-ți iei o Cola lângă acel covrig? Chiar trebuia să-ți cumperi un baton de ciocolată în drum spre casă? Chiar nu mai poți fără prăjitura

aia din vitrină? Înțelegi ce vreau să zic? Cinci lei plus cinci lei plus cinci lei... așa ți se pot duce banii. Așa mi s-au dus și mie la un moment dat.

Patru. Ia cu tine un pachet la facultate. Știi că ți-e foame la o anumită oră dar nu poți da o fugă acasă să mănânci pentru că mai ai un curs? Nicio problemă, în loc să-ți dai banii pe mâncarea din oraș, ia-ți cu tine ceva de acasă, un sandviș, un fruct sau chiar poți să-ți pui mâncare într-o caserolă de plastic, e mult mai avantajos decât să mănânci în oraș și e mult mai sănătos, cel puțin dacă mănânci ce trebuie. Cred că e mai ieftin așa, decât să-ți cumperi covrigi și alte prostii micuțe care îți rod bugetul încet și sigur. Știi că te apucă somnul și pofta de cafea și că nu te poți abține? Ia-ți un termos și pune-ți cafea cu tine. De ce să dai cinci lei pe una? Iar exemplele pot continua.

Al cincilea sfat pe care vreau să ți-l dau este **să fii puțin mai modest**, să încerci să ieși din șablonul consumerist în care se încadrează o groază de oameni. Ia-ți lucruri la mâna a doua, cum ar fi telefoane, tablete sau chiar haine. Economisești enorm, iar dacă urmărești destul piața, poți găsi niște oferte extraordinare.

Te rog să nu fii ca restul, fii puțin mai deschis la minte, iar dacă prietenii tăi vor face vreodată mișto de tine pentru că „te îmbraci de la second", te sfătuiesc să nu mai umbli cu asemenea oameni pentru că există o bună șansă să fie niște

încuiați. Și îți mai spun un secret, apropo de hainele la mâna a doua, ai toate șansele să găsești cu zece lei haine de o calitate net superioară celor pe care prietenii tăi le poartă, însă ce știu ei? Probabil că sunt o victimă a consumerismului crezând că hainele pe care le găsești la mall în România sunt cele mai bune. Surpriză!, dacă ai puțină cultură în acest sens îți dai seama că poți să-ți cumperi cu cincizeci de lei haine de sute de euro foarte puțin purtate. Am avut ocazia odată să găsesc o pereche de încălțăminte de alergat cu cinci euro care arătau mult mai bine decât cei pe care-i cumpărasem eu cu o jumătate de an înainte, de zece ori mai scump.

E trist să vezi victimele industriei de marketing, crezând că hainele și telefoanele îi fac mai importanți. Ce-i mai trist e că părinții lor cel mai probabil că se sacrifică zi de zi și că se îmbracă... de la second, doar ca odraslele lor să nu ducă lipsă de nimic. Nu poți avea pretenții de Merțan când tac'-tu are Logan. Când vei munci, când vei produce bani, atunci să ai pretenții; și de la tine, nu de la alții. Oricum, alegerea este exclusiv a ta.

Referitor la mâncare, am citit niște studii foarte interesante. Atât oamenii care merg la cumpărături flămânzi, cât și cei care intră în supermarket fără să știe exact ce vor, cheltuie cu 50% mai mult decât dacă ar fi sătui sau dacă ar veni cu lista de cumpărături de acasă, așa că **principiul șase** spune ca de fiecare dată **când mergi la cumpărături, să mergi cu o listă**

clară, pe care pe cât posibil să n-o depășești și dacă se poate să nu mergi când ești flămând.

Șapte. În loc să mănânci în oraș, singur sau cu prietenii, **gătește**! Dacă nu ai foarte mult timp la dispoziție, poți să-ți sacrifici câteva ore duminica de exemplu în care să gătești doar, iar apoi să-ți pui mâncarea în caserole și să o păstrezi la frigider. Nu contează, dar cert e că pe banii ăia de shaorma, puteai să-ți fi gătit de două sau de trei ori mai multă mâncare, în funcție de orașul în care studiezi. Apropo, proteinele nu se iau numai din carne, caută alte surse mai ieftine, cum ar fi de exemplu soia sau fasolea, e și mai ieftin și mai sănătos.

Același principiu se aplică și la ieșitul în oraș, în loc să stați pe terasă la bere, mai bine stați pe acoperișul căminului, sau în cameră, sau în fața căminului. Egal, oriunde nu cheltuiești o mică avere într-o seară.

Regula de **zece secunde**. Când te duci la magazin să-ți cumperi ceva, mă refer la lucruri mai mari (nu cumpărăturile obișnuite), stai măcar zece secunde și pune în balanță utilitatea produsului pe care tocmai ești pe cale să-l cumperi. Cât de des îl vei folosi? Există șansa ca peste un an să nu-l mai folosești aproape deloc? Apoi analizează raportul beneficiu/preț și vezi dacă merită să faci investiția respectivă. De exemplu, dacă știi că te plictisești oricum de telefoane și vrei să le schimbi odată la doi-trei ani, nu are rost să ți le iei noi, când le poți lua la mâna a doua la jumătate de preț. Sau dacă tu

folosești telefonul doar ca să vorbești, să trimiți mesaje și să cauți informații pe internet, de ce ți-ai lua un iPhone când un alt telefon pe care îl găsești la o pătrime din preț face același lucru?

Pentru lucrurile scumpe, precum telefoanele, îți sugerez să stai măcar **treizeci de zile** înainte să le achiziționezi, așa eviți să cumperi impulsiv și să te trezești mai târziu că ai făcut o investiție foarte proastă. Apropo, niciodată, subliniez, niciodată, să nu cumperi pe datorie (de exemplu în rate), pentru că recompensa trebuie să vină la finalul muncii, nu la început. Este un principiu de bază în domeniul educației financiare pe care mulți nu-l respectă și evident că eșuează în acest domeniu.

Ultimul, dar nu cel din urmă sfat pe care ți-l dau, este **să înveți să dăruiești**. În primul rând te va face să te simți mult mai bine; sigur cunoști senzația, doar ai dat/vrei să dai la Medicină, nu? În al doilea rând, dăruind, Universul are tendința să îți dea mult mai mult înapoi, cu condiția să o faci din suflet, dezinteresat.

Munca

Știu că nu toți suntem la fel de norocoși să avem părinți care ne pun totul pe tavă. Unii nu trebuie să miște un deget cel puțin până termină facultatea, alții trebuie să se întrețină singuri. Mie

mi-au pus aproape totul, **aproape**, ceea ce a fost un lucru bun pentru că am învățat că în viață, dacă îți dorești ceva, trebuie să pui osul la treabă pentru că nimic nu cade din cer.

Eu am muncit pentru că am vrut o viață mai bună și aveam timpul necesar, cel puțin cât am fost plecat în Germania, iar cât am muncit în România, a fost chiar de nevoie, ca să-mi plătesc cursurile de germană. Unii ar spune că este umilitor, că un viitor doctor nu ar trebui să lucreze într-un magazin de exemplu, sau oriunde altundeva. Nimic mai fals! Faptul că te crezi superior celorlalți prin simplul fapt că faci medicina, își are rădăcinile în niște posibile complexe de inferioritate. Așa că nu e nicio rușine să muncești, orice ai face, oricine ai fi sau oricine ai vrea să devii.

Spun asta pentru că unii dintre voi, sper că nu mulți, veți fi puși în situația în care vreți să faceți Medicina, aveți suficient creier însă nu aveți bani, părinții nu vă pot da mai mult decât banii necesari înscrierii la admitere și cei de tren. Dacă ești unul din ei, să nu disperi, să nu te dai bătut pentru că se poate, chiar dacă va fi al naibii de greu. Va trebui să lucrezi o jumătate de normă, asta însemnând în medie patru ore pe zi, cinci zile pe săptămână. Dacă aduni și bursa socială pe care o vei obține mai mult ca sigur, ajungi la aproape șapte sute de lei, care sunt mai mult decât suficienți.

Poate că dacă ești nevoit să muncești atât, nu vei experimenta la maxim viața de facultate, cu nopți albe pe la petrecerile

din cămin (chiar și așa vei avea destule, crede-mă), weekend-uri cu colegii la munte și altele, însă vei învăța multe lecții.

Personal, am lucrat câteva luni pe post de casier. Inițial am aplicat pentru toate posturile vacante de la clinica unde studiam, îți dai seama că preferam să fac muncă de asistent radiolog sau de asistent la o clinică de pediatrie decât să lucrez la Lidl. Având în vedere că era singura mea opțiune, am acceptat-o și a fost un lucru foarte bun, din următoarele motive:

1) am văzut cât de obositor e să faci ceva de care nu ești pasionat și tocmai din acest motiv, sunt mult mai recunoscător pentru faptul că fac într-adevăr ce îmi place și că pasiunea îmi e meserie.
2) am întâlnit oameni care lucrau de mult timp acolo, strict pentru bani (exact ca mine), ca să-și întrețină familia, cărora bineînțeles nu le plăcea meseria lor și le-am observat tristețea, respectiv lipsa cronică de sens a vieții de care suferă. Nu-i de mirare că pentru unii părinți singura bucurie, singurul sens al vieții devine copilul, pe care vor să-l facă să-și trăiască viața așa cum și-ar fi dorit ei să o trăiască.

3) am învățat să fiu mereu mândru de mine și de deciziile pe care le iau și-am simțit gustul unei

dependențe financiare precoce, care, trebuie să recunosc, e foarte satisfăcătoare.

Ca o concluzie vizavi de acest aspect, chiar dacă medicina este un domeniu care îți mănâncă foarte mult timp, cert este că poți să-ți strecori și un job pe lângă, dar nu-l recomand decât dacă este cazul, ai toată viața înainte să faci bani. Mai greu va fi pentru cei ce vor trebui să se susțină singuri pentru că probabil va fi nevoie să muncească încă de la începutul facultății. Cu cât ajungi în an mai mare, cu atât medicina va îți cere mai puțin timp, deci fii optimist, va fi din ce în ce mai bine. Totuși, având în vedere că primul semestru (dacă nu primul an) va fi un șoc pentru tine, îți recomand să-ți dedici majoritatea timpului facultății.

Voluntariatul

Ce facem pentru noi moare odată cu noi – ce facem pentru alții rămâne și este fără de moarte.

ALBERT PIKE

Tot Harv T. Eker spune că aproximativ 10% din venit trebuie donat. Unii îl donează la biserică, alții celor ce au mai multă nevoie de banii ăia, iar alții nu îi dau nicicui. Ce să zic, fiecare în ce crede. Întrebarea care se pune e ce faci când n-ai

bani de donat? Poate chiar tu ai nevoie de donații. În studenție n-ai bani, dar ai ceva poate mai prețios: timp.

Ca ființe sociale, presupun că avem nevoia ascunsă de a face bine, sau cel puțin așa ar trebui, măcar ca studenți sau aspiranți la medicină. Asta dacă nu suferim de sindromul „mă cred Dumnezeu", cam prea des întâlnit în domeniu. Bun, hai că deviez de la subiect. Încep cu exemplele negative pe care le-am întâlnit în cazul colegilor mei. I-am întrebat pe câțiva, liceeni majoritatea, de ce au hotărât să fie voluntari, iar răspunsul lor sincer și oarecum previzibil, motivat de vârstă, a fost următorul: „știi... te și ajută la C.V dacă vrei să studiezi în altă țară...". Ăsta e un motiv foarte trist. „Ajută la C.V"... Dar nu-i condamn că vor să plece de aici, nu-mi permit să fiu ipocrit. Însă nu pot fi de-acord cu a face voluntariat doar pentru că se vede bine în străinătate.

Știți de ce se vede bine în străinătate? Pentru că angajatorii pornesc de la premisa că aceia care fac asta sunt oameni buni care vor să dea și altora din puținul lor și că vor să facă lumea un loc mai bun. Și, într-adevăr, așa este; în scurta mea perioadă de când am început a fi voluntar la Salvați Copiii, UPU, respectiv, Blog de mediciniști (mai mult sau mai puțin), am întâlnit oameni extraordinari, cu mult potențial, care fac mai mult decât 99% dintre cei care-i înconjoară și care vor ajunge mari.

Acum, hai să ne gândim puțin de ce zicea domnul Eker să donăm. Concluzia la care am ajuns este că tot ce dai altora, din străfundul sufletului tău ți se întoarce, doar să nu ai așteptări. La voluntariat începi să cunoști oameni, valori care se adună, oameni cu potențial care vor ajunge cu siguranță să fie mari. Acolo vă „înhăitați" și puteți pune bazele unor viitoare relații interumane extraordinare. Acolo îți donezi timpul și primești experiențe și mulțumire sufletească pentru că ai ajutat oameni.

În cazul acelora care sunt voluntari la UPU ca studenți sau viitori studenți mediciniști, nici nu cred că se cuvine a spune că-și donează timpul. Acela nu e timp donat, acela e timp investit în viitoarea carieră, în proporție de 100%; fiecare minut petrecut acolo ascunde o posibilitate de a te ridica deasupra colegilor tăi, în cazul în care profiți de el.

Și mai mult, într-o zi, când te vei aștepta mai puțin, vei primi înapoi înzecit mai mult decât ai dat. În cazul meu, nu trecuse nici măcar un an din momentul începerii voluntariatelor, când am primit o bursă de 500 de euro la Leaders School și una de valoare destul de apropiată la București, unde am avut șansa alături de câteva zeci de voluntari să venim cu idei de îmbunătățire a învățământului preuniversitar din România și nu numai, prezentându-le în fața autorităților (Președintele României, Ministrul Educației, Ministrul Finanțelor ș.a). Tot la București l-am întâlnit prima oară personal pe dr. Ștefan Gutue, autorul cărților „Sunt rezident, what next" respectiv

„Salvezi vieți sau sprijini pereți?“, care s-a dovedit a fi un om extraordinar, care m-a sprijinit și care mi-a dat sfaturi mereu; îi mulțumesc încă o dată pe această cale, el fiind unul din modelele de care avem nevoie.

Nu scriu asta să mă laud ci pentru că vreau ca tu să devii cea mai bună versiune a ta și să înveți din greșelile/lucrurile bune făcute de mine. Regretul meu este că nu m-am apucat mai repede de asta. Așa că fă voluntariat, cunoaște oameni de excepție, devino mai bun și schimbă lumea în bine.

În caz că ai nevoie de și mai multe motive ca să devii voluntar, ți le dau:

(procentele de mai jos se referă la persoanele care au făcut voluntariat în ultimele 12 luni)

- 76% spun că voluntariatul i-a făcut mai fericiți.
- 94% spun că voluntariatul le-a îmbunătățit starea de spirit.
- 96% spun că voluntariatul îmbogățește sensul vieții.
- 78% spun că nivelul stressului li s-a diminuat.
- 50% spun că i-a ajutat la muncă/să-și găsească un loc de muncă.
- 64% spun că relația lor cu colegii de muncă este mai bună de când sunt voluntari.

- 87% spun că și-au îmbunătățit abilitățile de lucru în echipă respectiv de relaționare cu cei din jur.
- iar la final, eu spun că le-am experimentat pe toate cele de mai sus plus altele.

În cazul în care simți nevoia să donezi lumii o parte din timpul tău, te sfătuiesc să nu te grăbești și să cauți ceea ce te reprezintă, ceea ce ai face cu pasiune, indiferent despre ce e vorba. Așa că dă din suflet și bucură-te de tot ce vei primi înapoi de la Univers!

CAPITOLUL 10

Scrisoarea către statul român

N-am fost niciodată genul de om care să tacă și să înghită, așa că, sătul de toate umilințele la care sunt supuși colegii mei rezidenți și cu gândul că asta m-ar aștepta și pe mine omul sau pe generația din care fac parte, am decis să scriu un manifest, foarte acid dar adevărat, ca să ridic problema marilor neajunsuri ale sistemului de sănătate din România.

Ce era și mai frustrant, era faptul că statul român investește în educația ta ca medic mii de euro, ca să nu mai vorbim de banii pe care i-a băgat deja în tine până ai ajuns să-ți începi facultatea, iar apoi efectiv te invită să pleci să muncești în altă țară, pentru că acasă ești batjocorit; și nu mă refer numai la salarii, ci la tot: n-ai de multe ori nici medicamente în spitale, ca să nu mai vorbim de echipamente performante.

Redau mai jos conținutul scrisorii mele.

> *„Numele meu este Codrin Tocuț, sunt student în anul 4 la medicină și vreau să clarific câteva aspecte*

cu dumneavoastră. Din pur egoism, ca să-mi satisfac nevoile de a-i ajuta pe cei din jurul meu, fac gărzi (voluntariat) la UPU, adică la urgențe. Pentru un student e descurajant inițial să muncești acolo, mai ales dacă e un spital mai slab dotat, dar te obișnuiești relative repede, mai ales dacă îți place să înveți și să le alini altora suferința.

Cei care vin aici, să nu vă imaginați că sunt oameni care poartă noua colecție Cătălin Botezatu și ultimul parfum de la Calvin Klein. Mulțumești cerului dacă au auzit de Ariel și de deodorant; mulți sunt bătrâni, care de multe ori, sărmanii de ei, nu au pe nimeni, așa că de unde pretenții? Nici nu am. Prefer să mă pun în pielea lor și să-i tratez pe toți cu empatie, chiar dacă ei nu ne tratează pe noi așa. Pe mine înțeleg, sunt ultima verigă din acest lanț, dar din păcate nici medicii nu mai sunt tratați cu respect. Bun. Să zicem că-i înțeleg, sunt bătrâni, nu au răbdare, nu înțeleg principiul triajului, care funcționează aici, sunt întoctrinați de Antena 3 și toată mass-media.

Bun. Continuăm povestea. După ce începi să ai deja către 100 de ore acolo, după ce cunoști oamenii și te văd că ești în stare să fii și tu responsabil, începi deja să mai faci un vaccin, să pui o perfuzie, să iei sânge pentru analize etc. Cu practicarea

tuturor acestor manevre, vine și riscul înțepării. M-am înțepat până acum? Da. Noroc c-am făcut-o doar cu ace sterile, dar la ce nebunie e câteodată aici, mă mir că încă nu m-am înțepat cu ace infectate. Știți ce implică asta? Risc de HCV (virusul hepatic C), HIV și altele. Multe altele, mai ales că boschetarii, alcoolicii și tuberculoșii au aici abonament, ca la sală, în fiecare gardă.

Ah, să nu vă imaginați că pacienții infectați sunt o apariție asemănătoare cometei Halley. O, nu, din contra, vin des, iar dacă eu contactez ceva grav mi-am cam stricat viața. Pe vecie. Slavă cerului că n-am făcut-o încă. Sincer, nu cred că există medic care nu s-a înțepat de câteva ori în carieră, ce să mai zici de asistenții medicali, dar e normal, asta e, riscul meseriei.

Aici se termină descrierea pasiunii mele și vin reproșurile. Sper că ne putem tutui, nu de alta dar pretențiile văd că încep să crească din partea domniei voastre și sunt cam indignat. Rău.

Tu crezi că minim 48 de ore pe săptămână, eu, ca rezident, o să suport să lucrez într-o cocină de spital, cu toți îndoctrinații care se uită acum cu scârbă la cei ce poartă halatul alb, care nu pot să înțeleagă faptul că unul călcat de tramvai e mai

important decât durerea lor de stomac și care mai îmi fac scandal plus teoria ineficacității sistemului? Tu crezi că o să suport înjurăturile bețivilor, scandalul boșorogilor îndoctrinați, scandalul șatrelor de țigani pe 1050 de lei? Voi vă mirați că medicii au ajuns în așa hal încât să accepte plicul băgat în buzunarul ăla larg al halatului alb? Sunt convins că nu-i o mândrie, e un fel de prostituție, au făcut-o să trăiască, pentru că nu poți trăi cu banii ăia oferiți de tine, de stat.

Voi credeți că eu o să-mi risc cel puțin 200 de ore lunar, adică aproape o treime din ea, să contactez toate bolile posibile, culminând cu SIDA respectiv hepatita C pentru banii ăia? Și mai nou vreți să obligați absolvenții să rămână aici n ani sau să vă dea banii înapoi? 1200 de euro înmulțit cu 6, cel puțin unde studiez eu. Adică 7200 de euro, adică bani pe care îi faci în 3 luni de muncă în Germania, unde ai materiale, unde nu lucrezi într-o cocină, că la restul sigur te expui.

În loc să merg în club eu mergeam la bibliotecă, la gardă și la învățat de limbi străine. Da' știți ceva? Nu vă doresc să fiți tratați de rezidenții ăia care în loc să meargă la cursuri mergeau la păcănele și la club. Nu vreau să fiți tratați de rezidenții ăia care s-au întâlnit cu profesorul lor de ****specialitatea pe***

care și-au ales-o* *pentru prima oară la examen, în ciuda faptului că asta meritați, cel puțin la banii ăștia.*

Voi credeți că o să muncesc pe 1050 de lei 5 ani ca să risc să devin un mediocru de specialist în România, totul ca să ajung șomer, sau să fiu obligat să muncesc într-o localitate anonimă la 70 de kilometri de orașul unde am studiat? Să faceți voi asta pe nici 300 de euro, că eu n-o fac. Cu 300 de euro eu fac o gardă dincolo. Cu toată părerea de rău, poate lipsit de modestie, vă spun: valorile pleacă, vă lasă în urmă. Și nu e vorba de mine, e vorba de alții, poate mult mai buni.

Aș vrea să-i bag și eu statului român un plic alb cu 7200 de euro după câteva luni de rezidențiat dincolo, dar sunt convins că nu s-ar simți umilit că trebuie s-accepte asta. Iar celor ce ne-acuză, împinși de la spate de mass-media, vă așteptăm cu cel mai mare drag prin Viena și München, fără plicuri, fără umilințe. Vă doresc să nu fiți tratați de o bună parte din cei ce termină Medicina aici și sper să vă tratați valorile cu mult mai mult respect.

Cu mult drag,

Codrin T."

Ceea ce a urmat după a fost o adevărată lecție de viață, pe care simt nevoia să o împărtășesc cu tine, mai ales că tu ești viitorul, ești unul din cei care au puterea să schimbe în bine lucrurile.

Mesajul meu s-a propagat repede, a devenit viral, însă în sufletul meu lucrurile nu au fost tocmai roz pentru că am primit extrem de multe critici, care tindeau să eclipseze reacțiile pozitive primite.

Bineînțeles că adevărul e mereu la mijloc, că poate nici eu nu am avut dreptate până la capăt, că am folosit cuvinte dure chiar dacă nu am vrut să jignesc pe nimeni, cu scopul de a zugrăvi cât mai autentic o atitudine colectivă, a unor oameni ajunși pe marginea prăpastiei, care vor cu disperare ceva mai bun, un motiv să rămână, un sistem mai eficient.

Redau mai jos o mică parte din mesajele primite, cu greșelile gramaticale făcute de dânșii, bineînțeles corectate:

> *„Să-ți fie rușine de ce vorbești, ești un rasist și un monstru de om, păcat că profesezi meseria asta pentru că nu ai suflet. Îți trebuie străinătate și averi pe spatele bolnavilor suferinzi. Rușine gunoiule"*

> *„Să-ți fie rușine de cuvintele adresate, ești un monstru și un gunoi; du-te și lucrează la sapă și la lopată și nu aștepta mită în țara asta mizerabilă"*

„Trădător nenorocit, țara are nevoie de eroi nu de prostituate. Mergeți în Germania și mai mergeți unde nu am voie să scriu"

„Un dobitoc, asta în cazul în care individul chiar există. Orice alte comentarii sunt inutile"

„Mai bine te făceai economist, prietene, că văd că le ai mai degrabă cu economia decât cu medicina. Cale bătută! Auzi la tâmpit, zice că îi pasă de semenii accidentați dar vrea să trateze doar oamenii din occident pe salariu occidental. Hai sictir!"

„Drum bun, un milog mai puțin care cerșește de la săraci"

„Dute-n mă-ta de șpăgar în străinătate; la ce experiență ai tu nu știu dacă vei fi angajat ca om de serviciu"

Nu e chiar atât de ușor să auzi așa ceva, mai ales când știi că tot ce ai făcut a fost să încerci să ridici o problemă, când știi că tot ce ai dorit a fost schimbarea în bine.

Nu e chiar ușor să fii judecat de niște oameni care habar nu au cine ești și ce se ascunde în sufletul tău. M-a lăsat inițial cu un gust foarte amar, aproape dorindu-mi ca nimic din toate acestea să nu se fi întâmplat; criticile corecte sunt mereu

bine primite, duc la progres, mai scad din orgoliu, însă puțini oameni îți vor oferi doar criticile pe care le meriți.

Ce am făcut eu în toată povestea asta, a fost să dau cu bățul în urs, lucru încercat și de alții. Eu l-am trezit, și pe parcursul următoarelor săptămâni au apărut tot mai multe articole de genul, medicii au început să mărească presiunile și... n-a fost în zadar, câteva săptămâni mai târziu se promulga legea măririi cu 25% a tuturor salariilor celor care muncesc în sistemul medical. E puțin, dar totuși, s-a întâmplat ceva, mai bine decât nimic. Nici gând să fi pornit eu asta, dar îmi place să cred că am avut și eu o minimă contribuție. Deci n-a fost degeaba tot. În ciuda tuturor, n-a fost degeaba; eu am ieșit cel mai șifonat sufletește însă ceva s-a schimbat. Îți dai seama cât de frumos poate să fie acest lucru?

Timpul a trecut, apele s-au liniștit, iar eu a trebuit să trag niște concluzii „la rece". Știi care sunt acestea? Prima, e că indiferent ce ai face, atunci când te vei îndepărta de turmă, când te vei ridica deasupra celor ce te înconjoară, ei vor încerca să te tragă în jos. E un lucru natural de fapt. Să nu fim ipocriți, de câte ori n-am simțit cu toții măcar o ușoară urmă de invidie când i-am văzut pe alții depășindu-ne? Ce trebuie să știi e că atunci când invidia se transformă în admirație, apare șansa învățării, șansa progresului.

„Știți ce se întâmplă când pui trei crabi într-o găleată? A fost ultima mea întrebare pe care i-am pus-o unuia din reporterii

care mi-a luat un ultim interviu în acele zile. A răspuns că nu. I-am spus că atunci când unul din ei va încerca să iasă, ceilalți doi vor încerca să-l tragă în jos." Se numește experimentul crabilor dintr-o găleată și este un principiu ubicuitar întâlnit în lumea în care trăim.

Așa că să nu te mire deloc când oamenii vor încerca să te tragă în jos, tu să le înțelegi motivele și să mergi mai departe cu fruntea sus, pentru că tu ești cel mai important, tu și credințele tale. Gândirea asta conține din punctul meu de vedere doza necesară de egoism pe care ar trebui s-o ai ca să poți ajunge foarte sus.

Dragul meu coleg de generație, să nu-ți fie frică să spui lumii ce gândești, să nu-ți fie rușine să ceri ceea ce consideri că ți se cuvine, să nu-ți fie rușine să ai idealuri și să lupți pentru ele, chiar dacă vei avea zeci de mii de oameni sau chiar milioane împotriva ta. Eu cred că am dovedit că se poate. Eu am putut, deci poți și tu. Și crede-mă, până și familia, în loc să-mi spună „bravo", a preferat să adopte atitudinea pasivă caracteristică, însă nu-i pot blama pentru că au fricile lor și în plus, pe lângă faptul că avem alte cărți citite, am fost crescuți și educați în perioade de timp diferite și-n regimuri politice foarte diferite.

Toate idealurile mele au fost mereu și încă sunt dincolo de zidul fricii, pe care l-am cățărat de atât de multe ori. Sper să nu te gândești că într-o zi, depășind un obstacol, sau îndeplinindu-ți un vis te vei trezi dintr-o dată fericit. Îți spun eu cum

va arăta drumul tău: vei intra la Medicină și vei fi fericit, pentru puțin timp. Apoi poate micile succese de pe parcursul facultății îți vor aduce fericirea de scurtă durată, iar mai departe, dacă ești suficient de inteligent să țintești sus, îți vei seta țeluri înalte și-alergatul după ele te va face să te simți bine, mai ales când te vei uita în urmă și vei vedea ce ai fost și ce ai devenit.

Am citit undeva că dacă voiai să devii ucenicul lui Socrate, trebuia să cari un pește mort legat cu o sfoară prin toată cetatea, pentru a te obișnui să fii judecat de către cei din jurul tău. Asta tocmai ca să nu îți mai pese de părerile lor, pentru că nu ai fi în stare niciodată să spui ce crezi, să spui adevărul, dacă ai trăi cu această frică de a fi judecat.

Ți-am mai spus și înainte, există doar o mână de oameni cărora chiar le pasă de tine. Nu-ți imagina că seara, oricât de cunoscut ai fi sau ai deveni, un mare număr de oameni se vor gândi la tine. Nici gând. Mereu se vor gândi la ei, la fel cum și tu te vei gândi la tine și eventual la puținii oameni la care ții. Inclusiv criticile nemeritate pe care le vei primi de la oameni vor veni din dorința ca EI să fie mai buni; fie fac asta pentru că ar vrea să aibă ce ai tu sau să fie cine ești tu, iar singurul mod prin care ei se simt mai bine este criticându-i pe alții, fie... aceleași lucruri, iar calea prin care ei pot să te depășească este trăgându-te pe tine în jos în loc să-ncerce să se ridice pe ei înșiși.

Așa că mergi înainte, dăruiește-te lumii, fără frică; expune-ți gândurile, fă ce vrei, fă ce te face fericit, descoperă, evoluează, iar când vei fi hulit de oameni, amintește-ți c-o fac din neputință și oricum, mâna de oameni cărora chiar le pasă de tine este probabil aceeași cu mâna de oameni de care îți pasă și ție.

CAPITOLUL 11

Importanța admiterii

Tocmai faptul că am intrat la Medicină cu o notă relativ modestă (8,65), mă pune în postura ideală de a vorbi despre importanța admiterii; prin asta nu mă refer numai la examenul în sine ci și la călătoria lungă care începe cu 8 până la 24 de luni înainte, sau chiar mai mult pentru cei care n-au reușit să intre din prima, respectiv la bagajul de cunoștințe cu care orice boboc medicinist ar trebui să-și înceapă studiul acestui minunat domeniu.

Admiterea la Medicină este în primul rând o călătorie inițiatică pentru viitorul student, întrucât acesta trebuie să fie obișnuit să muncească mult mai mult decât cei din jurul său; să nu uităm totuși că vor trece prin mâinile tale nu mii, ci zeci de mii de oameni pe parcursul viitoarei cariere. Un număr atât de mare de oameni își va pune în mâinile tale sănătatea, e normal ca din momentul în care ai decis că vrei să profesezi în acest domeniu să înceapă munca asiduă, care-ți va aduce competența, de-acord?

Va fi o experiență interesantă, în special dacă nu ești obișnuit să muncești în plus față de colegii tai, mă refer dacă n-ai participat niciodată la vreo olimpiadă națională. Vei începe să-ți dedici poate mai mult timp medicinei decât liceului. Timpul liber ți se va împuțina, iar când te vor chema colegii la piscină, de multe ori vei fi nevoit să-i refuzi, dar nu-ți fă griji, te asigur că totul merită, însă asta n-o vei vedea decât în timp.

Admiterea e doar un trailer prost făcut la un film mai degrabă dramatic, pentru că de acum înainte, mă refer din momentul în care ai pus piciorul în laboratorul de anatomie, pretențiile cu care ai fost obișnuit se vor schimba radical, împreună cu tine.

Și cum crezi că ai putea să reziști acestei schimbari bruște, dacă nu ai fi avut în spate lunile de pregătire pentru ce va avea să devină cel mai ușor examen din cariera ta de medic? Cum ai putea să faci față primului examen de anatomie, care e de 3-4 ori mai stufos decât cartea de biologie pe care ai învățat-o? Cum ai putea petrece atât de mult timp studiind, dacă tu nu ai avut niciodată această deprindere?

Acum înțelegi de ce a existat, există și va exista mereu admitere la facultatea de Medicină Generală? Totuși, nu acesta este principalul motiv. Mai mult este vorba despre bagajul cu care tu vei începe acest minunat drum al devenirii tale.

Ce vreau neaparat să înveți, evident că din greșelile mele, este că informațiile pe care ar trebui să le știi sunt vitale pentru tine, dar cel mai bine ar fi să-ți povestesc puțin despre cum am învățat sau cum n-am învățat eu pentru admitere.

În primul rând am făcut greșeala să-mi caut profesori foarte târziu. Țin minte că mai erau nici două săptămâni până să încep clasa a XII-a, asta însemnând nici 10 luni până la examenul de admitere, iar eu încă nu mă apucasem să dau telefoane. Mi-a pus Dumnezeu mâna în cap în final, reușind prin octombrie să încep pregătirea, însa această lejeritate era să mă coste foarte scump, poate chiar un an de stat pe tușă, sau mai rău.

Sunt un mare leneș dacă e s-o spun pe aia dreaptă. Aș face orice numai să nu învăț: stau pe Facebook, mă joc pe tabletă, scriu articole, scriu cărți. Orice. Toți suntem așa de fapt, mai mult sau mai puțin. Problema e că lenea n-are leac, așa că pentru învingerea ei va urma o bătălie eternă cu tine, dar sunt sigur că vei reuși s-o învingi de fiecare dată când e nevoie și să nu faci aceleași greșeli ca mine.

Biologia

Nu fusesem niciodată obișnuit cu ideea învățatului pe termen lung, adică să mai țin minte chiar și peste ani, asta poate și pentru că într-un fel se încurajează în învățământul

preuniversitar mai mult memorarea, așa că am făcut ce fusesem educat de mic să fac: încercam să înțeleg cât pot de mult din materie, iar restul, să spunem 20-30% memoram, în loc să încerc să caut logica în fenomenele pe care nu le puteam deloc înțelege.

Primele două capitole din *Manualul de Biologie* spre exemplu, au fost un adevărat coșmar: potențial de actiune, canale de natriu, pompa Na^+/K^+, sensibilitatea nociceptivă... lucruri pe care le știam la un moment dat, însă pe care le uitam repede pentru că nu le înțelesesem pe deplin. Am observat totuși că la acele capitole la care înțelegeam logic absolut fiecare mecanism, luam peste 95% la grile.

Totuși, din comoditate, în ciuda faptului că mai aveam timp la dispoziție să înțeleg noțiunile pe care le „tocisem", am ales să nu fac asta, pentru că era greu, ar fi trebuit să caut în alte surse, în alte cărți, pe Youtube, să întreb oameni care mi-ar fi dat poate răspunsuri care nu m-ar fi mulțumit; ar fi trebuit să-mi sacrific mai mult din timpul liber, care, oricum în mintea mea era prea puțin.

În medicină dacă vrei să ai cât mai puține victime pe lista de oameni care vor fi murit pentru simplul fapt că tu nu ai fost destul de pregătit, trebuie să înveți, mult, foarte mult. Așa că vreau să pornești de cât mai devreme cu mentalitatea corectă, cea de om care face medicina în primul rând pentru oameni.

Bun. Continuăm povestea. Am ajuns așadar la admitere, cu un car de emoții în spate și 15% din materie (mă refer la cea de biologie) tocită. Aveam așteptări mari, având în vedere că acasă în teste nu făceam mai puțin de 97% niciodată. Vin subiectele, ordonate pe capitole ca să fie totul mai ușor și ghici ce? Nu mai știam să rezolv decât ceea ce înțelesesem, reușind să obțin la biologie un „dezastruos" 89%. Spun dezastruos pentru că aveam așteptări mult mai mari de la mine.

Mi-a trecut repede, trecuse totuși un an nebun, iar eu eram gata cu toate examenele și pe deasupra, scopul meu era realizat: eram student la Medicină. Ce nu știam eu atunci era că repercursiunile memorării acelor noțiuni aveau să fie resimțite cam la 2 ani de la admitere.

După ce primul semestru a fost dominat de anatomie, care era partea ușoară a admiterii, au venit trei semestre de fiziologie. Ghici cu ce am început? Cu celula și potențialele ei. Fiziologia de la facultate e evident mult mai complexă, fiind construită pe un schelet de fiziologie de nivel de admitere. Fără acea fundatie cu care ar fi trebuit sa vii din liceu nu vei putea niciodată să înțelegi pe deplin ce se predă la facultate, iar dacă printr-o minune treci examenele de fiziologie din primii doi ani fără să fi înțeles anumite fenomene, te vei lovi de un monstru și mai mare care se numește fiziopatologie. E un bulgăre de zăpadă care se face tot mai mare cu timpul, așa că dacă nu înveți să înțelegi, sau dacă nu înveți deloc atunci când trebuie, la un moment dat va trebui să recuperezi tot

ce nu ai învățat înainte; asta se poate petrece fie în facultate, fie chiar în rezidențiat.

Crede-mă când îți spun să nu mai amâni, pentru că timpul tău, inclusiv cel pentru învățat se va împuțina de la an la an, cel puțin cu cât te apropii de diploma de medic.

Chimia

Cred că ți-am descris deja cât de mult mi-a displăcut materia asta, însă abia după ce am suportat consecințele lenei și după un semestru de chin, am reușit în final să-i dau de capăt.

Știu... chimia e coșmarul tuturor, dar să știi că dacă faci ca mine și gândești mic, crezând că de fapt ție îți ajunge partea de biologie ca să intri și aia e, te înșeli amarnic. Într-adevar, n-o să fie nevoie să știi tu alcanii și alchenele, însă de restul... vei vedea.

Vei vedea mai exact când trenul biochimiei (choo, choo), încărcat cu proteine, glucide, echilibru acido-bazic și mai știu eu ce, te va lovi în plin. Nu e foarte bine să te trezești că faci o materie la care nu înțelegi nimic pentru simplul fapt că n-ai învățat la timp bazele ei.

Îți subliniez asta pentru că am trăit-o la cea mai mare intensitate, fiind în plop la ceva ce avea să fie un subiect multidisciplinar:

acizi, baze, pH, oxidare, reducere etc (vei da de ele la biofizică, biochimie, fiziologie atât în anii preclinici cât și la multe alte discipline din anii clinici).

Concluzii

Drumul spre Medicină, în ciuda satisfacțiilor sale, este unul al naibii de dificil și nu-ți lasă loc greșeli majore; până și cele mai mici scăpări te pot costa scump, așa că e bine să pornești această aventură de-o viață pregătit, cu un rucsac mare în spate, complet, plin de cunostințe.

Să tratezi admiterea ca pe cel mai important examen din viața ta, pentru că îți va fi mult mai util în cariera să iei un 10 la admitere și un 6 la BAC decât invers și poate cel mai important, să tratezi la fel majoritatea examenelor din facultate.

De ce? Pentru că Medicina este un domeniu în care lucrurile trebuie învățate la timpul lor. Medicul este un „student pe viață" și nu are prea mult timp să se uite în urmă, iar fiecare nouă zi necesită cunoștințele celei de ieri.

CAPITOLUL 12

Anatomia unui 10(zece) la admitere

N-ai cum să te naști învățat și poate oricât de mult ai căuta, nu vei găsi niciodată rețeta perfectă, cel puțin cu admiterea la facultate, cu învățatul în timpul ei, cu drumul pe care-l vei urma. Depinde foarte mult de la o persoană la alta, cum reușește fiecare să găsească sau nu echilibrul între muncă, progres, performanță, satisfacție și fericirea, care ar trebui să fie aproape mereu prezentă.

Cel mai bine este să începi să cauți oameni care și-au îndeplinit deja scopul pe care tu vrei să-l atingi, dacă există așa ceva, iar apoi să-i analizezi. Actorul Will Smith, spunea într-un discurs că cititul este unul din cele mai importante lucruri în viața asta, pentru că e imposibil ca în această lume să nu fi existat cineva înaintea ta, care să aibă aceeași problemă ca tine și să n-o fi rezolvat-o, respectiv să fi scris despre ea/soluția ei. Acum nu mă refer la tratamentul pentru cancer; mă-nțelegi tu.

Eu n-am avut inspirația până mai târziu să-ncep să caut oameni care sunt demni de luat ca exemplu, așa că am vrut

neapărat să port o conversație despre care să scriu aici cu doi oameni de nota zece: este vorba despre **Stepan Bianca**, studentă la UMF Timișoara, care a intrat cu media 10,00, respectiv cu **Mihai Bica**, student la Universitatea din Cambridge, clasată pe locul I în Europa respectiv pe locul III în lume, după Harvard și MIT.

Bine atunci, să-ncepem. Cu fetele bineînțeles, după cum spune tradiția.

Cine ești, povestește-ne despre tine.

Bianca: Numele meu este Stepan Bianca și am 19 ani. Mă consider o fată simplă, cu aspirații înalte și foarte ambițioasă. Spun că am aspirații înalte pentru că îmi doresc să fac ceva extraordinar în viață, să nu fiu un om „ordinar" și să pot ajuta mulți oameni în timpul carierei mele. Iar prin ambiție, mă refer la faptul că nu aș renunța la visurile mele pentru nimic și aș face orice sacrificiu pentru a ajunge acolo unde îmi propun.

Mihai: Sunt Mihai Bica și sunt student la Medicină la Cambridge în anul 4.

De ce ai ales Medicina?

Bianca: Nu pot da un răspuns clar. Știu doar că medicina nu este pentru mine o meserie, o profesie, ci un stil de viață care mă fascinează și cred că ideea de a putea salva viața unui om

este motivul pentru care sunt studentă la Medicină.

Mihai: Până în clasa a X-a am vrut să dau la arhitectură, iar după ce am realizat că nu era ceva potrivit pentru mine, am fost într-un mic impas și am început să mă gândesc la alte cariere. A fost ceva conjunctural, tocmai ne vizitase o prietenă de familie care era doctor și abia atunci am luat posibilitiatea de a face Medicina în calcul. Mi-am cumpărat manualele de clasa a XI-a și am început să învăț, să văd dacă îmi place și dacă pot asimila materia. Am ajuns în anul acela la olimpiada națională de biologie și asta a fost o confirmare a afinității mele pentru a învăța cunoștiintele necesare. Sigur că pot găsi mulți factori obiectivi care să justifice de ce am ales Medicina, dar până la urmă e ceva personal, o vocație.

Povestește-ne puțin despre drumul tău spre medicină.

Bianca: Drumul meu spre medicină nu a fost prea simplu. În clasa a IX-a , am început să mă gândesc serios la viitorul meu, pentru că am fost conștientă că trebuie să mă pregătesc din timp pentru ce va urma, indiferent de alegerea mea. Primul meu gând: Medicina. Bineînțeles că am ajuns să mă gândesc la Drept, Poliție, dar după mai multe „cercetări" și seriale cu doctori,

știam sigur că medicina va fi câștigătoare. Serialele mi-au făcut alegerea mai ușoară, să spun așa, dar rolul decisiv l-a avut un prieten care e medic anestezist și care, prin lucrurile povestite, m-a făcut să îmi dau seama că vreau să fac și eu ce face el, să fiu ca el, iar părinții mei au fost încântați de alegerea mea, m-au susținut și m-au dat la ore, în mod evident.

În ceea ce privește intratul la medicină, tu întruchipezi perfecțiunea, dar sunt curios, ce obstacole ai întâlnit, ce emoții te macină acum, poate ce prejudecăți ai avut?

Bianca: Se poate spune ca întruchipez perfecțiunea. Dar înainte de admitere nu a fost așa. Sincer, nu m-aș fi imaginat că voi lua 10 la admitere și cred că am avut puțin noroc dar e evident că munca grea pe care am depus-o în ultimul an a influențat mult nota. Nu pot spune că am întâmpinat obstacole, am avut doar momente în care mă gândeam că poate nu medicina e ceva ce trebuie să fac în viață și mă temeam foarte mult de eșec. Însă acum știu sigur că e alegerea potrivită, mă bucur că am ales asta și știu că nu voi regreta. Nu mi-am propus să iau 10. Voiam să iau o notă mare pentru a-mi asigura un loc la buget și mi se părea normal ca după ce am învățat aproape 2 ani aceeași

materie, să fiu capabilă să iau o notă decentă. Întâmplarea a făcut ca nota mea să fie 10 și ca munca mea să fie pe deplin răsplătită.

Mihai: Nu am prea întâlnit obstacole în ceea ce privește admiterea, nu întruchipez nici perfecțiunea, pur și simplu m-am informat și am urmat pașii necesari pentru a fi admis. Întâmplarea a făcut să trec cu brio de toate problemele și finalitatea admiterii a venit natural.

Care a fost secretul unui 10 la admitere?

Bianca: Nu cred că există așa ceva. Eu am muncit foarte mult pentru ca nota mea să fie 10. Îmi amintesc că au fost zile în care nu făceam altceva decât învățam, mâncam, dormeam și evident am renunțat la ieșiri în oraș, excursii, vacanțe. Dar totul a meritat. Momentul în care am auzit că am luat 10, bucuria pe care am oferit-o familiei mele, toate felicitările și susținerea primite, au făcut să merite tot efortul. Mai ieșeam în oraș dar destul de rar, iar la majorate mergeam, evident. Nu mi-am dorit să mă izolez în casă dar știam că trebuie să mai reduc timpul petrecut în oraș, pentru că altfel nu reușeam să țin pasul și cu BAC-ul și cu admiterea

Care a fost secretul de a fi intrat la una din cele mai prestigioase universități din lume?

Mihai: Nu există un secret, după cum am scris și mai sus, nu cred că am făcut nimic deosebit. Dacă ești pasionat și cauți informația, ești dispus să înveți și să încerci să te auto-depășești, sunt șanse mari să reușești.

Dacă ar fi să dai timpul înapoi, ce ai schimba SAU ce sfaturi ți-ai dat ție, versiunea de acum 1-2 ani/4 ani?

Bianca: Dacă aș putea da timpul înapoi, un singur lucru aș face: mi-aș sugera mie, versiunea de acum, să nu mă las afectată de părerile și faptele oamenilor din jurul meu, pentru că tot ce contează, la urma urmei, sunt eu și ceea ce îmi doresc, ce pot realiza și ce voi face cu viitorul meu. Aceia erau oameni apropiați mie care nu aveau încredere că eu voi reuși să intru la Medicină și mă descurajau iar asta m-a făcut să mă simt judecată și neapreciată. Dar cred că situația a avut și un efect benefic, pentru că m-am ambiționat să le demonstrez că se înșeală în privința mea.

Mihai: Sunt o fire idealistă și am avut așteptări mult prea înalte, eram prea naiv și nepregătit pentru ce înseamnă viața de student. Retrospectiv, m-aș aduce cu picioarele pe pământ și probabil aș face un an de armată ca să

mi se pară un paradis căminul și viața în UK (glumesc, dar serios acum, cred că ar ajuta).

Cum vezi viitorul tău, unde te vezi peste 10 ani?

Bianca: Viitorul meu depinde în egală măsură de viitorul țării mele. Nu îmi pot imagina ca după 6 ani de școală (propriu-zis școală) să ajung să lucrez pe un salariu insuficient pentru cheltuielile necesare și să fiu nevoită să cer sprijin financiar părinților mei după ce m-au întreținut atâta timp. Poate voi decide să plec în altă țară, unde sigur aș avea alte oportunități și alte condiții, însă nimic nu este sigur.

Mihai: Chiar nu știu, mă văd lucrând undeva într-o țară vorbitoare de engleză, poate SUA, sau cine știe, dacă o să consider că am învățat suficient și am ce aduce în țară, poate înapoi în Romania.

Cum a fost trecerea liceu facultate/prima sesiune/primul semestru?

Bianca: Trecerea de la liceu la facultate a fost puțin dificilă pentru că nu cunoșteam pe nimeni și eram singură într-un alt oraș. Dar nu am întâmpinat mari probleme pentru că mi-am făcut repede prieteni și știam că sunt studentă la o facultate serioasă unde va trebui să muncesc

destul de mult. Prima sesiune a fost grea din cauza faptului că a trebuit să îmi petrec vacanța de Crăciun învățând. Într-adevăr, am avut un volum mare de materie și știam că va fi puțin stresant, însă totul s-a terminat cu bine.

Mihai: Primul semestru a fost foarte greu, sincer să fiu. Am vrut să mă întorc de nenumărate ori, dar important e să perseverezi și să te înțelegi mai bine, să crești ca persoană și odată cu această experiență de viață, să faci față provocărilor care îți sunt aruncate, fie că sunt intelectuale, sociale, administrative.

CAPITOLUL 13

Adevărul despre sistemul în care te bagi

În caz că nu te-ai prins până acum, sunt un om care spune lucrurilor pe nume, acid dar în același timp lucid și oricât de mult i-ar deranja pe alții, oricât de mult ar durea, nu fac decât să spun adevărul.

Să nu te aștepți ca printr-o minune, atunci când termini liceul, să ajungi în ținutul UMF unde nu mai există profesori care nu sunt în stare să ia un amărât de șapte la titularizare, poate fi chiar mai rău, în sensul că profesionalismul nu va fi de găsit la orice colț. A, situația pe care o descriu este peste tot în România și nu numai.

Vei intra într-un sistem unde prea puținora le va păsa de tine; nu mai există nimeni să te dădăcească, nici profesori și probabil nici părinți. Era și cazul, totuși, ai cel puțin nouăsprezece ani, trebuie să-ți iei viața în piept. Profesorii de la facultate în general au destul de multe pretenții și destul de puțin timp să-ți explice în cel mai mic detaliu, pentru că materia e multă.

Vei da de un sistem haotic; îți vor băga pe gât sute de pagini pe care le vei uita mai devreme sau mai târziu (cel mai probabil mai devreme) pentru că se prea poate să fie inutile. O bună parte din materiile pe care le vei face nu au clar stipulate cunoștințele pe studentul ar trebui să și le fixeze pe termen lung, asta ducând la o slabă pregătire a viitorului rezident. Dacă vrei un exemplu, există studenți care ies de pe băncile facultății fără să fi făcut o sutură în viața lor sau fără să fi pus o linie venoasă periferică niciodată.

Practicile de vară sunt la fel de haotice, în ciuda faptului că există o listă clară cu lucrurile pe care trebuie să le înveți, însă nimeni nu se ocupă de tine, trebuie să-i tragi tu de mânecă, să te chinui să înveți tot ce poți. Sincer, în acest caz nu poți condamna pe nimeni pentru că nimeni nu e plătit să te învețe pe tine medicină pe timpul practicii de vară. Responsabilitatea este doar a ta!

Îți vor cere să înveți pentru examen din cărți din mileniul trecut, unele într-adevăr folositoare (puține), dar altele de mult expirate. Totul e să nu te limitezi cum am făcut eu prea mult timp și să citești exclusiv din ele. Cu mentalitatea de acum, prefer să termin facultatea cu 5 pe linie, să fi învățat materia aia expirată de 5, dar să stăpânesc bine materia din cărți actuale. Recordul a fost când am învățat dintr-o carte de prin 1970, dacă țin bine minte. Au trecut cam 45 de ani

de atunci. În acest această perioadă de timp se pot întâmpla multe în medicină.

Vei da de nedreptăți, unii îți vor da notă mai mică decât meriți, iar dacă te duci la ei să reclami nedreptatea nu vei rezolva absolut nimic pentru că ei sunt Dumnezei, omnipotenți și atotștiutori. Alții, pentru că îi cunosc pe părinții/bunicii/mătușile unui coleg de-al tău mai slab pregătit, îi vor da aceeași notă colegului, ca și ție, deși tu ți-ai pierdut sute de ore învățând, iar el nu.

Vei avea colegi care își plătesc fiecare examen posibil, moment în care începi să-ți faci griji că la un moment dat aceste specimene vor trata oameni, poate chiar părinții tăi vor ajunge pe mâna lor într-o zi. Am văzut la un moment dat o rezidentă care deși lucra deja de mai bine de șase luni în spital, își punea stetoscopul Littmann invers în urechi mirându-se apoi de ce nu aude. Șocant, ca după șase ani de facultate și șase luni de rezidențiat să nu știi să-ți pui cum trebuie un stetoscop în urechi. Dacă nu înțelegi exact despre ce vorbesc, caută pe internet anatomia canalului auditiv, respectiv „anatomia" unui stetoscop Littmann și-ți vei da seama.

După ce te mai coci la minte și realizezi că de fapt ce știi contează și că de fapt profu l-a făcut un defavor colegului tău că l-a trecut pe ochi frumoși sau pe bani frumoși, o să înceapă să te frustreze faptul că unii dintre cei care ar trebui să te învețe sunt mai prost pregătiți și mai dezinteresați decât

un student obișnuit. De ce? Pentru că și-au cumpărat postul respectiv sau l-au obținut pe cine știe ce pile. Din nou, dacă îți bați gura, ți-o cam bați degeaba, nu poți să schimbi mentalități decât dacă mentalitățile vor să se schimbe. Acest tip de oameni preferă să se scalde în noroiul mediocrității lor; ce poți să faci este să-ți cauți alte surse sau alți oameni care să te învețe.

Nu mai vorbesc de faptul că vei merge la curs sau la stagiu și vei fi invitat să mergi acasă și să te bucuri de frumoasa zi de afară. Se numește superficialitate și „durere în paișpe".

Vei întâlni profesori care îți vor pune bețe în roate, care vor încerca să te umilească, nu numai în România ci cam peste tot, doar că aici sunt mai mulți, dar vei înghiți în sec și vei trece peste. Vei observa că aceia care fac asta sunt triști ca oameni și plini de frustrări, lacunele lor provenind dintr-o lipsă de educație. Sunt oameni care s-au pierdut pe drum, nu trebuie urâți ci mai degrabă compătimiți. Cei care sunt cu adevărat deasupra ta, nu vor încerca decât să te ajute și să te ridice la nivelul la care sunt și ei.

Am întâlnit și medici care m-au impresionat cu răbdarea și empatia lor, cu vorbele bune și cu amabilitatea de a te ajuta atât pe tine cât și pe pacient. Am întâlnit asistenți universitari (unul singur de fapt) care mi-a predat poate cel mai bun curs la care am asistat până acum, chiar dacă materia nu pot să

spun că mă pasionează. Ei sunt modelele. Puține, dar valoroase. Vorbim imediat despre.

Spunea dr. Ștefan Gutue că din grupa lui de la facultate, doar doi oameni mai lucrează în România, din care unul singur exclusiv în sistemul de stat. Acesta este crudul adevăr.

După șase ani vei ieși de pe băncile UMF și vei începe rezidențiatul. Sper să nu ai ghinionul să dai de un îndrumător care să te bată, am auzit că există și asemenea cazuri.

Dacă scapi de bătaie și lipsa de materiale, multele ore care trebuiesc lucrate și gărzile neplătite, alături de salariul de portar de mină nu te vor face să te gândești să pleci fără să te mai uiți înapoi, te admir; dacă asta nu te face să părăsești corabia îți spun cu mâna pe inimă că ești mult mai răbdător și mai puternic decât mine.

Eu unul mi-am luat deja biletele de avion. Nu mai vreau să pierd timp, îmi pare rău, nu accept umilințe, așa că după jurământul lui Hipocrate, îmi voi lăsa roba de absolvent lângă scenă, voi zâmbi dorindu-le tuturor tot succesul și toată fericirea din lume, iar apoi voi pleca spre alte orizonturi. Metaforic vorbind.

Plecatul nu va însemna totuși sfârșitul bătăliilor tale; din contră, va însemna începutul unei călătorii către necunoscut, vei trăi, în funcție de persoana ta, mai mult sau mai puțin

drama românului plecat să-și caute un rost în altă țară, unde te vei lovi, ca peste tot, de tot felul de oameni, însă poate că iubirea de acasă va fi acum mult mai puțin accesibilă.

Oricare îți va fi drumul, pregătește-te să te lupți, pentru ceea ce iubești, pentru lucrurile în care crezi; pregătește-te să suferi și să faci greșeli pentru că aceste lucruri sunt sinonime de fapt cu maturizarea. Toată ideea este să știi pentru ce te lupți, mai mult, să lupți pentru idealuri, pentru oameni poate, pentru că asta îți va da putere. Și dacă încă tu consideri că există un „finish line", unde brusc vei găsi tot ceea ce cauți, te înșeli; apreciază acum tot ceea ce ai respectiv toate lucrurile prin care treci, tot ce iubești, tot ce urăști.

Am vrut să te avertizez despre toate situațiile prin care probabil că vei trece pentru că nu vreau să ai așteptări ireale cu privire la viitor, vreau să realizezi că e un lucru natural să treci prin greutăți, ele fiind mai mari cu cât premiul este mai mare și că în loc să te superi că ai de trecut teste, ar trebui mai degrabă să le îmbrățișezi, să fii recunoscător pentru fiecare și să te bucuri de ele.

Mi-a plăcut foarte mult un articol scris de **Doris Ștefana Man pe blog***; armonizează frumos momentele grele de care

* blogdemedicinisti.com

vei da, cu satisfacțiile studentului la medicină. Se numește „Scrisoare către viitorii mediciniști".

„Dragi viitori studenți și boboci , scrisoarea aceasta vă este adresată vouă. Deoarece momentan lucrez la mai multe articole, pentru a umple golul lăsat de absența posturilor din acest an, vă trimit această scrisoare, să vă țină ocupați până la apariția celorlalte.

Colegii mei au scris despre calitățile studentului medicinist, motivele pentru care să nu veniți la Medicină, despre orarul studentului medicinist etc. Eu vreau să vă spun că sunt mult mai puține motive pro venirii voastre la această facultate decât contra, însă ,la sfârșitul zilei, motivele pro vor conta mai mult pentru voi.

Așa că vă doresc lectură placută până când ne întâlnim din nou !

Ai terminat recent cu BAC-ul (și faci parte din cei care nu au avut probleme cu el-ceea ce în ziua de astăzi înseamnă multe) și te-ai gândit că vrei să fii și tu ca Meredith Grey sau Gregory House. Vrei să atingi o inimă caldă care bate sau să te uiți la radiografii. Vrei să faci practică la SMURD, să vezi cum e în camera de urgențe. Vrei să îți transformi

Tirozina în Dopamină și apoi în Adrenalină și vrei să o simți în tot corpul , electrizându-te în timp ce alergi plin de sânge dintr-o sală de operații în alta, ca mai apoi, să pui capul pe pernă și să te gândești că ai făcut cu adevărat ceva ce contează pentru omenire, pentru o familie, pentru cineva. Sau vrei o grămadă de bani și faimă și să se învețe peste ani despre cusătura/boala „introdu-ți numele aici" la facultate.

Mai gândește-te o dată.

Tot ce vei avea în primii ani de Medicină va fi satisfacția că bunica ta te întreabă ce poate avea și că ai tăi spun cu mândrie că o să fii doctor. O să fii doctor, însă asta e ceva mai variabil decat x-ul într-o ecuație.

În primele zile din anul 1 ești plin de dorințe , dar ele dispar și în curând se transformă în dezamăgire toată bula aceasta în care trăiai. Medicina e grea și în primul an nu o să vezi nimic decât „studiile efectuate la St.Louis" ale profesorului dr. Nicolaescu și cum arată spatele colegilor care se aglutinează la cadavru, în încercarea ta de a vedea o splină. Dar e o pentru că în primul semestru înveți mușchii și poți să studiezi mușchii spatelui trei ore. Asta dacă nu te plictisești și renunți la visul de a fi chirurg

pentru că undeva pe drum dopamina aceea de scurtă durată nu se mai transformă în nimic, pentru că nu are de ce să o facă.

Materiile sunt extraordinar de grele și sunt mai grele pe masură ce avansezi în an, pentru că noi dăm Bac-ul în fiecare semestru + lucrări practice, doar ca să nu ne plictisim cumva.

Sigur... o să îți împarți materia și vei învăța în fiecare zi câte un subiect, iar când vine sesiunea tu deja știi totul, mai trebuie doar să recitești... cărți... de câte 300 de pagini înmulțit cu 10 . Și o să citești fiecare subiect... cam 3 zile, apoi efectul dispare și totul e pe standby. Poate nu esti genul de student care învață orice cu plăcere. Nu toate materiile vor fi plăcute. Nu toate materiile vi se vor părea interesante. Nu știu cât de ușor vă este să învățați materii care nu vă plac, mie nu îmi este ușor deloc, recunosc.

Ceea ce vreau să știți despre mine este faptul că nu sunt un student perfecționist. Aici perfecționismul înseamnă să înveți și ceea ce îți displace enorm. Înseamnă să încetezi să te plângi și să iei materia aceea și să o înveți de parcă îți dai mâine specializarea din acea materie. Un medic perfecționist, da. Voi încerca mereu să fiu un ginecolog perfect, însă

nu cred că voi putea vreodată să învăț cu usurință ceva ce nu îmi spune nimic și, din nefericire pentru noi trebuie să încercăm necontenit să câștigăm toate aceste mici bătălii pentru a putea, în final, să savurăm marea victorie. Marele război e în anul șase pentru mine, din nefericire, dar asta e. Merită fiecare cicatrice dobândită pe parcurs.

Sper ca vouă să vă fie mai ușor decât îmi este mie și să faceți parte din celălalt tip de perfecționism, însă, nu uitați că, indiferent de modul în care învățați și notele pe care le luați, cel mai mult contează până la urmă dragostea voastră pentru oameni și pentru medicină, iar primul lucru pe care l-am învățat la facultatea aceasta a fost să nu zic niciodată „eu niciodată...", o să învățați și voi multe.

Există mai multe tipuri de studenți, fiecare tip are aspectele lui negative și pozitive, că așa e în viață.

Există studentul perfecționist de care vă scriam mai sus, care învață totul pentru că asta e prioritatea lui și știe ce vrea, dar asta s-ar putea să nu îl facă un medic bun în viitor. Mulți pot recita dintr-o carte fără să știe pe ce și cum să pună mâna.

Există studentul mediocru care nu ia niciodată 5, dar niciodată 10.

Și există studentul care supraviețuiește. Cu 5 pe flanc, dar supraviețuiește.

Să îți dai seama că trebuie să avansezi în fiecare an, că trebuie s-a ajungi la rezidențiat extrem de bine pregătit, mi se pare cel mai important lucru. Mie asta îmi place la facultatea aceasta, că indiferent cât suferi și indiferent de câte eșecuri ai parte, în fiecare an ai avansat . Unii mai greu, alții mai ușor. Nobody said it was easy.

Ca și nou student trebuie să îți fie frică de toate cele 3 categorii de studenți și să nu subestimezi pe nimeni. Locurile la buget sunt FOARTE limitate iar tu ești într-o continuă concurență cu tine și cu cei din jur. Dacă ai reușit să nu îți pierzi umanitatea pe parcurs, ar fi minunat, pentru că foarte mulți și-o pierd, dacă au avut-o vreodată.

Eu nu sunt aici ca să vă zic ce să faceți și ce să nu faceți, eu vreau doar să vă spun că voi știți că Medicina e grea, dar nu aveți idee cât de grea este dacă sunteți genul de oameni care vreți să fiți impulsionați de ceva mereu, care căutați mentori, care căutați ceva spre care să țintiți dorința și pasiunea .

Veți sta mult timp în casă pentru că nu o să știți să învățați și să faceți conexiuni, veți pierde multe pentru că indiferent dacă îi dai sau refuzi să îi dai , Medicina o să îți ia fără să îți ceară.

O să te pierzi psihic în informații prea multe că să le reții când nu știi despre ce vorbește domnul profesor X, pentru că ceea ce descrie el acolo e ceva foarte incompatibil cu tine... o să te stresezi și o să te panichezi și în unele momente din viața de aici o să lovești rock bottom.

DAR

O să înveți să te maturizezi și să te autodepășești.

O să întâlnești foarte puțini oameni inteligenți și extraordinari,dar o să înveți astfel să apreciezi mai mult lumea puțină care merită .

O să ajungi de la împins targa la SMURD la pus o branulă, dat o injecție și o să simți tu însuți pierderea și salvarea unei vieți, chiar dacă nici măcar nu cunoști persoana în cauză.

O să știi o mulțime de lucruri și o să înțelegi că proverbul „cunoașterea înseamna putere" chiar înseamnă ceva.

O să ajungi dintr-o persoană superficială la o persoană care se enervează atunci când nu găsește explicația unui mecanism.

O să plângi pe cartea de neuroanatomie pentru că ceva mai ironic decât să nu înțelegi chestii despre propriul creier nu există nimic pe lumea aceasta. Dar după ce o să îl iei o să plângi de bucurie.

Examenele luate sunt fiecare o sursă de satisfacție și un motiv de exaltare, un punct de succes la care să te întorci de câte ori te simți neputincios în fața unei situații . Toate sunt micile tale bătălii câștigate.

De ce să nu vii la Medicină? De ce să nu dai peste oameni uimitori în devenirea ta ca persoană uimitoare?

De ce să nu salvezi o viață?

Da sigur... e grea..buhuhu. Viața e grea, medicina însă..o face mai frumoasă. Nu uitați că e grea cu un motiv: dacă ar fi fost ușoară , toată lumea ar fi putut să o facă.

Cu drag, Doris"

CAPITOLUL 14

Caută-ți modele

Ca să-ți schimbi obiceiurile proaste, trebuie să studiezi obiceiurile oamenilor de succes care ne sunt modele.

JACK CANFIELD

Pe mine, din câte ți-am spus la începutul cărții, nu pot să spun că m-a fascinat numai medicina, m-a fascinat însăși viața: procesele prin care am trecut ca să ajungem aici ca specie, miliardele de ani de evoluție care încă își lasă amprenta pe fiecare dintre noi, miliardele de specii cu care suntem mai mult sau mai puțin înrudiți, obiceiurile, emoțiile, instinctele, tot.

Interesant, în ciuda faptului că unele lucruri ne sunt profund gravate cu nucleotide în ADN, cum ar fi instinctul de supraviețuire și de înmulțire, multe din lucrurile ce ni se par normale sunt învățate. Pornind de la vorbit și citit, ajungând până la comportamente de multe ori inconștiente cum ar fi politețea, bunul simț, nesimțirea sau agresivitatea.

Jack Canfield, autorul cărții „Supă de pui pentru suflet“ spunea că financiar câștigi cât media celor mai apropiate 5 persoane din viața ta. Putem să pornim de la această idee și să o generalizăm la performanța ta ca om. Analizându-ți cele mai apropiate persoane din viața ta, adică anturajul, vei observa că te oglindești destul de bine în ele, asta pentru că noi oamenii ne însușim lucruri imitându-i pe ceilalți.

Concluzia la care am ajuns observând aceste lucruri, cândva prin anul doi de facultate, a fost că am nevoie de modele, am nevoie de oameni care să mă fascineze, să mă facă să-mi doresc să fiu cel puțin ca ei. Retrospectiv mă uit la prima săptămână de facultate când în mod paradoxal proful de biochimie m-a făcut să ies din starea de semi-depresie pe care o avusesem din cauza faptului că plecasem de-acasă într-un oraș străin, prin simplul fapt că m-a încântat cu modul său de a preda materia: era un profesionist, un pedagog adevărat. Mai mult, m-a făcut să iubesc o materie pe care nu o suportasem până în acel moment și să simt că mă aflu pe drumul cel bun. Nu e foarte greu să-ți dai seama când un om e pasionat de ce face, pentru că va încerca să-ți arate frumusețea domeniului în care activează și în plus, emană o energie care te va atrage.

Am senzația că generația noastră trece printr-o criză acută de lipsă de modele. Am văzut destul de puține cadre didactice respectiv medici care să fie cu adevărat pasionați de meseria lor, care să se trezească dimineața și să spună „sunt fericit că

merg la muncă". Atâta timp cât nu-i afectezi pe alții nu e nicio problemă că ție nu-ți place ce faci, însă în postura de cadru didactic, indiferent de locul unde-ți desfășori activitatea, învățământ universitar sau preuniversitar, trebuie să fii un model, pentru ca studentul să spună: „așa vreau să fiu și eu".

Această lacună a sistemului este foarte periculoasă pentru că se creează un cerc vicios: înveți de la oameni slabi și riști să ajungi și tu unul, pentru ca apoi tu să îi înveți pe alții. Eu cred că faci parte dintr-o generație care începe să se trezească la realitate, care este în stare să facă diferența între ce e bine sau nu pentru ea.

Ce este necesar să faci? Să cauți, ca ultimul nebun, oameni care sunt pasionați de medicină. Vei găsi puțini, poate unul sau doi pe an, însă vor fi de-ajuns ca să te inspire. Nu deveni agasant, dar încearcă să ți-i apropii. Mergi cu ei în gărzi, în special dacă îți place specializarea aferentă, vorbește cu ei să te primească la cercetare dacă este posibil, întreabă-i orice nelămuriri ai.

Poate că ai auzit de multe ori oameni afirmând că dacă ar putea da timpul înapoi, ar schimba anumite lucruri sau ar face lucrurile diferit, eu sigur mi-am spus asta, probabil că ți-ai spus-o și tu. De fapt, nu cred că există om care să nu fi făcut acest lucru. Poate cea mai potrivită persoană să citească această carte aș fi chiar eu, în varianta de la 16-17 ani.

Ca să reduci la minim regretele pe care le ai, în special vizavi de trecerea prin Facultatea de Medicină, cel mai potrivit om care poate să te sfătuiască în acens sens este un model de medic pe care ți l-ai ales. Are mulți ani în fața ta și te sfătuiesc din suflet să discuți cu el despre ce vrei să faci mai departe, despre planurile tale, despre orice nelămurire ai; să-i ceri sfatul indiferent de domeniu, iar apoi, dacă îți convine bineînțeles, să-l pui în practică. Dacă nu, nicio problemă, ești un om matur, e alegerea ta.

Totuși, fă o analiză cât mai completă și cât mai complexă a persoanei de care asculți, pentru că s-ar putea să fiți foarte diferiți și să aveți alt set de valori. Spre exemplu o persoană care și-ar fi dorit să profeseze în străinătate ți-ar putea spune că regretă că în loc să învețe și o limbă străină, a preferat să învețe doar medicină. Ai prins ideea.

De asemenea, unii tind să dea sfaturi chiar dacă nu au trecut prin experiențele respective, că așa suntem noi, în special cei din domeniul medical, credem că le știm pe toate. De exemplu, eu m-am hotărât ce specializare vreau să fac, în orice caz este una medicală, iar de acum, nu voi mai învăța toate prostiile care nu mă interesează și care nu mă ajută la nimic, cum ar fi diferitele tehnici chirurgicale (care poate nu se mai folosesc în vest de ani buni). Am observat că vesticii nu insistă foarte mult pe detalii inutile, iar atitudinea aceasta am decis s-o adopt și eu. Ei bine, nu știu dacă este o idee bună sau nu, asta mi-ar putea-o spune cu siguranță doar un om care a

terminat facultatea și care lucrează ca rezident de cel puțin un an. Ar fi un lucru rău să te sfătuiesc să faci la fel ca mine.

Totuși, am trecut prin aproape patru ani de facultate, am trecut atât prin partea preclinică cât și printr-o bucată din cea clinică și am studiat atât în sistemul nostru de învățământ cât și în cel german, așa că, am apucat să observ câteva lucruri, cu privire la utilitatea informațiilor pe care le-am învățat. Dacă ar fi să scriu câteva indicații, pentru Codrin Tocuț din prima zi de facultate bineînțeles, acestea ar suna cam așa:

- Nu crede toate zvonurile alea idioate, cum că dacă faci anatomie sau mai știu eu ce, cu nu știu care profesor, trebuie să strângi deja bani dacă vrei să treci examenul; stai liniștit că n-o să te pice nimeni dacă tu știi materia. Cu siguranță că te vei lovi de nedreptăți și va fi frustrant, dar zvonurile acestea au fost răspândite sau de către cei răuvoitori, sau de către cei care nu știu ce este un edem în anul șase (da, există asemenea specimene, peste tot chiar, nu numai în România, și nu, nu am idee exact cum au reușit să ajungă până aici).

- Nu mai fi atât de stresat cu privire la viitor, mă refer la următorul examen, la următorul an și așa mai departe. Relaxează-te, trage aer

în piept și continuă-ți drumul ca și până acum, totul va fi bine, faci bine ce faci.

- Nu-ți mai pierde timpul cu acele cursuri care te obosesc în loc să te învețe, stai acasă și învață ceva util, sau fă orice altă activitate care te va ajuta să devii o persoană mai bună în domeniul tău. Timpul este cea mai prețioasă resursă, una de care beneficiezi din plin în perioada studenției. Dacă ar fi să dau puțin timpul înapoi, cu siguranță că aș fi mai exigent cu lucrurile care mi-ar consuma această importantă resursă, indiferent care ar fi ele.

- Mai ții minte toate ramurile alea, ale fiecărui nerv pe care le-ai învățat în primul an? Nu? Normal că nu, pentru că nu așa se învață anatomia, nu așa se învață medicina de fapt. E un domeniu care se învață foarte mult empiric, iar tu n-ai avut nevoie să știi fiecare ramură a fiecărei artere. Sfatul meu în acest sens este să încerci să înveți anatomia de care vei avea nevoie, anatomia aplicată. Cere sfatul vreunui coleg mai mare dacă ai nevoie, el îți va putea spune exact ce să înveți. Nu vei lua notă foarte mare din păcate, regret să te dezamăgesc, dar nu acesta este scopul. Scopul este să rămâi pe termen lung cu ceva util, lucru care nu s-a

întâmplat, iar acum trebuie să-ți reinvestești timp, învățând ce ar fi trebuit să știi de mai multă vreme.

- Învață mai multă fiziopatologie respectiv semiologie, acestea sunt niște baze pe care trebuie neapărat să le ai; oricum vei umbla mereu cu vreun atlas de fiziopatologie în format pdf la tine, dar ar fi frumos să nu fie nevoie să-l folosești atât de des. Și dacă tot suntem la capitolul ăsta, să nu înveți pe de rost nimic, totul trebuie să aibă o logică la tine în minte, altfel, înveți degeaba.

- Fă mai multă practică, oricare manevră învățată te va pune pe o treaptă superioară și vei fi mult mai bine pregătit la sfârșitul celor șase ani decât alții. Chiar dacă îți vei alege o ramură medicală, nu e rău să înveți de exemplu orice tip de sutură, oricum n-ai nimic de pierdut, asta dacă ai timpul și disponibilitatea necesară, bineînțeles.

- Din păcate universitatea, ca instituție te poate limita dacă tu înveți doar ce îți oferă ei. Caută informația care te interesează și în alte surse, cât mai cunoscute cu putință (atlase, cursurile altor universități, jurnale de medicină și așa

mai departe). Îți subliniez că ceea ce te va defini ca tânăr medic sunt cunoștințele, nu notele.

- Trăiește mai mult, iubește mai mult, distrează-te mai mult, fă ce vrei, ce simți tu că te face fericit, dăruiește mai mult și... trăiește-ți experiența asta frumoasă fără nicio frică.

- Încearcă să înțelegi fiecare concept care ți se cere pentru admitere, pentru că îți va face viața mult mai ușoară. Admiterea este fundația pe care vei construi, deci contruiește-ți una solidă; cu riscul de a fi redundant, aș filtra mult mai sever informațiile pe care le-aș învăța în facultate, lăsând orice inutilitate la o parte.

CAPITOLUL 15

Haide să privim părțile bune

În loc să te plângi că tufișul cu trandafiri e plin de spini, fii fericit că tufișul cu spini e plin de trandafiri.

PROVERB

Nu vreau să îți faci impresia greșită, cum că eu aș fi un militant al emigrării medicului român. Dacă toți am face asta cine ar mai rămâne acasă să ne trateze oamenii? În plus, poate tu ca om nu ești construit să emigrezi în altă țară pentru că, ei bine, așa te-a făcut natura și te-ar durea mult prea tare. Restul care pleacă, suferă în tăcere sau își reamintesc ce-au pierdut abia când mai fac o vizită pe-acasă.

Țara te cheamă, ce-i drept. Are o conexiune wireless probabil undeva prin Carpați, legată de câteva secvențe de baze azotate din ADN-ul din fiecare nucleu al fiecărei celule din corpul tău (eritrocitele nu se pun – glumă seacă de medicinist), așa că, de ce să nu-i răspunzi chemării?

După cum îți spuneam cu câteva capitole în urmă, este foarte important modul în care privești lucrurile, pentru că ele în sine nu sunt bune sau rele, ele pur și simplu sunt. Să nu-ți imaginezi că vreun sistem medical respectiv de învățământ medical este perfect, indiferent de țara de origine. Din contră, este departe de a fi perfect. Fiecare are părți bune și părți rele.

Foarte important este ca tu să fii pozitiv, concentrându-te tocmai pe lucrurile bune, pentru că va trebui să profiți de ele, la maxim. Dacă reușești să faci șase ani slalom printre ce e rău, să încerci eventual să îmbunătățești măcar un lucru mic în cursa ta către succes și în loc să te plângi mereu de ce nu ai, să fii fericit/recunsător de/pentru ce ai, ei bine, ai reușit.

Mie mi-au luat trei ani și jumătate să realizez asta. M-am trezit când am avut ocazia să mă compar cu studenți medicinișt de la una din cele mai prestigioase universități din Europa. M-am trezit când am observat ce avem noi și nu au ei, ba mai mult, când am realizat că și noi putem avea toate beneficiile pe care „vesticii“ le posedă.

Concluzia la care am ajuns este că studiul Medicinei în România, vine cu niște oportunități la urma urmei, de care prea puțini profită. Dacă vrei un procent, poate până în 5% din studenți. Ai răbdare, detaliez imediat.

Am ajuns în final la vorbele profei de anatomie, „învățământul superior nu e obligatoriu“. Știu că sună răutăcios, însă

trebuie să privești dincolo de cuvinte, să cauți esența lor. Cum era privită de către student facultatea/disciplina pe care o studia când s-au pus bazele învățământului superior și cum e privită acum?

Am senzația că mulți consideră că facultatea este un fel de prelungire a liceului, unde tot ce trebuie să faci este să fii spectator, să înveți ce spune profu', să-ți iei examenul ca un student bun ce ești și la final să-ți iei diploma de medic.

Greșit! Se presupune că o faci din pasiune, că ai în tine o mare sete de cunoaștere, așa că, dacă vrei să devii bun de tot, va fi nevoie să lași atitudinea pasivă la porțile liceului sau pe unde o fi ea și să adopți una activă.

Ce încerc eu să fac este să te responsabilizez. Să te fac să realizezi că destinul tău, pregătirea ta ca viitor medic este în mâinile tale, cel puțin din momentul în care ai deschis cartea de admitere și până în momentul în care vei închide ochii. Tu ești singurul responsabil. Chiar dacă suportul de curs e de proastă calitate, chiar dacă nu te bagă nimeni în seamă la stagii, chiar dacă *introdu aici orice nemulțumire de-a ta* (stai liniștit, cel mai probabil nu ești singurul nemulțumit de acel lucru).

Așa că dragul meu, dacă la șase ani după ce ai intrat în lumea UMF, te vei trezi slab pregătit în comparație cu ceilalți sau cu cerințele meseriei, nu e vina nimănui. E a ta. Sistemul e...

cum e, dar poți să „faci rai din ce ai", dacă vezi lucrurile puțin dintr-o altă perspectivă, valabil și pentru liceeni.

Perfect. Atunci haide să luăm atunci în ordine cronologică lucrurile.

1) Cursurile

Mă refer la cărțile din care înveți. Te vei lovi relativ des suporturi de curs prost făcute, învechite, greu de parcurs, poate prea simpliste sau în antiteză, prea stufoase și așa mai departe. Mulți, chiar dacă sunt conștienți de asta, nu fac nimic. Își acceptă situația, învață ce pot, cum pot și... aia e, trec ei cumva examenu' că știm noi cum merge la UMF. Nu contează că a la long efortul lor a fost degeaba.

Totuși, nu uita că trăim în era internetului; mai mult, având în vedere legile din România cu privire la drepturile de autor pe internet, ehm, n-o știi de la mine, da' găsești cam orice atlas sau tratat sau orice carte dorești, gratuit. Dă-mi un motiv pentru care n-ai învăța de exemplu medicină internă din cel mai bun tratat care există? Că n-o să dea profu' grile la examen din el? Improbabil, materia e cam aceeași. Sau că are el niște grile idioate dintr-un suport de curs care nu te face un internist mai bun? Repet, nu nota te va face neapărat un student mai pregătit.

Tot legat de era internetului, cine te oprește să cunoști studenți de la alte universități de prestigiu (pe Facebook), cine te oprește să vorbești cu ei, să le ceri sfaturi, să-i întrebi cum se face medicina la Harvard, Princeton sau Oxford ? Sunt sigur că vor fi deschiși la vorbă și prietenoși, la fel cum sunt cu mine.

Trăim așadar într-o lume în care barierele respectiv granițele se șterg, într-o lume a posibilităților în care singurul lucru care ne poate ține pe loc este exact același care ne poate ridica la cer: noi înșine, așa că deschide-ți mintea, think outside the box.

Încă visez la momentul în care după examen, măcar un student s-ar duce la proful de curs să-i spună că are niște idei prin care s-ar putea îmbunătăți calitatea cursului, asta de dragul generațiilor viitoare. Sunt sigur că mulți ar fi deschiși; oricum n-ai avea absolut nimic de pierdut. Sper să fii tu acela.

Apropo, cele de mai sus, sunt la fel de valabile și pentru aspiranții la Medicină; pentru oricine dacă stau bine să mă gândesc.

2) Semiologia, stagiile, timpul petrecut în spital

Nemții petrec în mod cert mai puțin timp în spital decât studenții români, însă de fiecare secundă se profită. Mi se pare că subestimăm oportunitatea pe care o avem la dispoziție,

chiar dacă nu toți au norocul să aibă cei mai buni dascăli. De cei care au norocul să facă semiologie cu oameni foarte buni nici nu mai vorbesc.

Am realizat asta pe când eram la primul meu stagiu de nefrologie. Primul și singurul de fapt. Eram șase oameni în grupă, ne-a împărțit în două subgrupe, urmând să ne dea câte un pacient (fiecărei subgrupe). Ne-a dus într-un salon mic, cred că erau două paturi în total, i-a explicat atât familiei cât și pacientului cine suntem și ce vrem, le-a cerut acordul, urmând ca în prezența lui să facem anamneza.

Doctorul care ne asista era profesor universitar respectiv șeful de secție, cred că el era „asistentul" fiecărei grupe dacă stau bine să analizez. Un om tare blând, care stătea pe margine având grijă să faci aproximativ toate manevrele necesare, luând la cunoștință ce ai făcut bine respectiv, ce nu.

Am observat de la început stângăcia colegelor mele, așa că am preferat să nu pun foarte multe întrebări inițial. În mod cert eram mai pregătit decât ele la partea de anamneză respectiv examen obiectiv; asta nu neapărat datorită lipsei lor de contact cu pacientul, ci mai degrabă datorită faptului că am exersat mult, că am făcut multe anamneze respectiv examene obiective. Te rog să nu te îngânfi pe tema ce buni suntem noi, pentru că dacă te „străduiești" puțin, chiar poți trece prin semiologie ca gâsca prin baltă, ca prin facultate de altfel

În orice caz, mi-am dat seama de cât noroc poate avea medicinistul român cu semiologia, în defavoarea actualilor pacienți (pentru că inevitabil îi poți deranja sau mai rău, poți „ajuta" la transmiterea unei infecții nosocomiale dacă nu ești atent) dar în favoarea viitorilor.

Totuși, pentru a beneficia la maxim de această oportunitate, trebuie să fii dispus să pui osul la treabă, asta însemnând mult citit, pe tot parcursul semestrului, de la primul stagiu până la sfârșitul vieții. E singurul mod prin care poți să-ți îmbunătățești singur calitatea anamnezei.

Apoi, du-te cu asistentul tău de grupă în gărzi când îți permite timpul, observă cum face el o anamneză sau cum i-a învățat pe rezidenții lui să o facă. Agață-te de cine poți și „fură meserie" de la el. Să nu uităm că medicina se învață într-o bună măsură practic, în spitale, printre boli și pacienți.

Cel mai important, din punctul meu de vedere, este să... faci anamneze, adică să profiți de acel stagiu de 2-3 ore. Dacă ești mai timid atunci nu-ți fie rușine, sunt mai speriați pacienții de tine decât ești tu de ei. Eu am făcut greșeala să sprijin destul de mult pereții, făcând la stagii nu mai mult de 75 de anamneze într-un an, noroc că am compensat cu mersul la urgențe, unde totul e mai real, mai palpabil, unde puteam face 10-15 într-o noapte.

Haide să facem un calcul, pe parcursul unui an ai 26 de săptămâni de semiologie medicală, în fiecare săptămână ai două stagii, asta înseamnă 52 de întâlniri cu pacienții; dacă luăm în calcul faptul că stai 1,5-2 ore de fiecare dată, ajungem la un total de 78-104 ore. Cum ar fi să faci 2 anamneze pe oră? 156-208. Ai fi din acest punct de vedere la kilometri distanță nu numai de cei din vest, dar și față de mulți colegi de-ai tăi.

Ce-am spus mai sus nu e valabil numai la semiologie ci la aproape toate materiile din anii clinici. Pe mine cel mai mult mă deranjează să îmi pierd timpul. Să știi că orice lucru învățat înainte, în timpul facultății și după, te ridică mai sus, chiar și religia din liceu sau sănătatea publică din facultate, însă sunt atât de multe de învățat și atât de puțin timp încât trebuie să-ți alegi prioritățile.

Ca o concluzie, profită de stagii în ciuda piedicilor pe care le vei întâlni și fii recunoscător pentru că ai această oportunitate. Dacă știi deja ce specialitate vrei să-ți alegi, cu atât mai bine, petrece-ți mai mult timp pe secția respectivă. Adevăratul examen va începe în prima ta zi ca medic rezident, iar atunci ar fi mult mai bine să-ți spui „bravo, sunt mândru de tine și de ce-ai făcut până acum, a meritat efortul", decât „ce prost ai fost că n-ai învățat mai mult".

3) Practicile de vară

Ca tot medicinistul român, bineînțeles că aveam inoculată în cap ideea că în Germania nu prea se face practică. Curios din fire, primul lucru pe care l-am făcut după ce am avut contact cu studenții de aici a fost să-i întreb tot ce se putea: ce le place, ce nu le place, cum sunt cursurile, examenele, practicile de vară și așa mai departe.

O discuție de câteva zeci de minute a reușit să-mi spulbere toate prejudecățile pe care le avusesem, în sensul că acolo ești pus la muncă, nu glumă!, plus că nu prea merge să-ți semneze cineva foaia de practică fără să faci nimic pentru că nu e în interesul nimănui.

Din păcate, la început, fiindcă ești la mâna asistentelor, în loc să fii privit ca la noi, cu mult mai mult respect din punctul meu de vedere, va trebui să faci munca de jos, adică să speli instrumente. Vizavi de recoltările de sânge de exemplu, studenții fac asta până le iese pe nas.

Munca pe care trebuie să o facă studentul depinde în general de secția unde alege să-și petreacă următoarele minim patru săptămâni din viață.

În România, totuși, pe foaie, pe anexa contractului de practică scrie foarte clar ce trebuie să înveți vara, un lucru deosebit de bun, însă din păcate, probabil pentru că nimeni nu e

plătit să te învețe acele lucruri, să nu-ți imaginezi că se va înghesui lumea să te învețe cum să recoltezi sânge arterial sau cum să faci un tușeu rectal.

Nu-i nimeni de condamnat în afară de tine pentru că, îți repet, tu ești singurul responsabil de ce faci, dacă te zbați să înveți sau nu.

În primul rând, ideal ar fi să-ți alegi cu grijă secția pe care dorești să-ți faci practica, în așa fel încât să înveți în fiecare vară lucruri noi, dacă se poate cele anexate contractului, cel puțin. Poți de asemenea să întrebi oameni din alte țări ce învață ei la practică respectiv cum decurge o astfel de experiență în țara lor, astel încât să beneficiezi la maxim de oportunitate.

De exemplu, n-are rost ca după ce ai terminat primul an, să-ți petreci patru săptămâni în sala de operație de neurochirurgie, sau pe secția de psihiatrie, pentru că nu vei înțelege multe. Mult mai convenabil ar fi de exemplu o disciplină mai generală, poate medicina de laborator, sau chiar medicina de urgență sau cea internă.

Nu e o idee rea să mergi pe mai multe secții, având în vedere că nu este atât de strict și că nimeni nu te muncește ca în vest.

Apropo, fă o practică în altă țară dacă ai ocazia, nu numai că îți va deschide mintea, dar îți va deschide și calea către țara

respectivă în caz că te vei hotărî vreodată să mergi să lucrezi acolo.

4) Concluzii

Poate că nu avem cele mai bune materiale, poate că nu avem cel mai performant învățământ medical, însă pentru a profita la maxim de ce avem trebuie să vedem mai mult oportunitățile și mai puțin neajunsurile. Mai mult, nu trebuie să uităm niciodată faptul că singurii responsabili pentru soarta noastră suntem noi înșine, așa că fă ce fac medicii români, lucruri mari și multe cu lucruri puține.

Poți ieși de pe băncile „UMF România" ca fiind o potențială valoare a medicinei europene, profitând de multele ore pe care le poți petrece în spital, chiar dacă sistemul alege să pună accent inutil pe teorie ignorând practica; depinde de tine și de ce vrei de la el; alegând să înveți din cărți occidentale când ce găsești aici e de proastă calitate și muncind din greu să ieși din spital la sfârșitul practicii de vară cu ce ar trebui să știi, sau chiar cu mai multe și făcând ce colegii tăi nu fac, sigur vei deveni unul din cei mai buni, însă ca pentru ca toți să iasă ca tine, trebuie o schimbare a sistemului.

Și vrei să știi unde se ascunde cu adevărat schimbarea aceea? În valori, în poligloți, în cei ce pot vedea și înțelege cum se practică învățământul medical și-n alte locuri, în dascălii

adevărați care vor să te învețe dacă au ocazia, care vor să progresezi și nu invers, care vor să te ridice cel puțin pe locul pe care sunt ei. Progresul se ascunde în oameni mai deștepți, mai educați, mai experimentați, mai muncitori, mai spirituali, iar unul dintre ei, cu puțin noroc și multă muncă vei fi chiar TU. Abia aștept ca peste ani să vii și să ne arăți ce ai învățat și cum putem construi împreună o țară mai bună. Cred în tine!

CAPITOLUL 16

Experiența Erasmus

Capitolul ăsta e așa, un preludiu pentru final, poate acum ai cu adevărat șansa să empatizezi cu mine, cel de astăzi și îl scriu cu ultimele puteri. Citește în continuare și-ai să înțelegi. Venise primăvara în Bavaria în ultimele zile, urma să mai am două examene peste vreo cinci zile, dar deja se adunaseră vreo patru săptămâni de învățat și jur că nu mai aveam chef, oricum știam tot ce trebuia, așa că mi-am petrecut unul din ultimele sfârșituri de săptămână stând la soare pe banca din fața căminului. Părea ca în sfârșit apele să se fi calmat, începeam să mă înmoi, să mă relaxez aproape de tot după mult timp. Actele erau rezolvate în mare parte, examenele urmau a fi o formalitate iar eu aveam să zbor către Timișoara în 19 februarie, adică la o săptămână după examene.

Îmi lăsasem o săptămână liberă după ele, în ideea că poate mai trebuie să umblu după mai știu eu ce acte; uneori țara asta poate fi mai birocratică decât țara mea. M-a apucat sincer nostalgia locului pe care urma să-l părăsesc, dar nu voiam în ruptul capului să mi se întâmple asta, știind că și acasă îmi va

fi la fel de bine, mai ales că-mi revoi găsi toți oamenii lăsați în urmă. Problema era că mai erau 14 zile până la zborul meu, 7 până la examene, iar eu după cum îți spusesem îmi rezolvasem toate actele; trebuia să găsesc o soluție să nu stau câteva zile la marinat în părerile mele de rău. Tocmai de asta sunt aici când scriu aceste rânduri.

Au mai rămas cinci zile până la zbor, e duminică, undeva pe la opt dimineața, vremea amintește mai degrabă de o dimineață tristă de aprilie când realizezi că vacanța de primăvară se termină, iar eu tocmai m-am urcat într-o dacie nenorocită a unei necunoscute găsite pe internet, un fel de „ia-mă nene" online, care mergea spre România. Voiam să plec cât mai repede, așa că am grăbit-o pe tanti pentru că n-aveam chef să spun adio. Mergea ceva radio prea vesel pentru gustul meu iar tipa avea chef de vorbă. Nu i-am zis că n-am chef, așa că i-am făcut pe plac până am ieșit din oraș, să nu par nepoliticos. I-am povestit pe scurt și fără detalii că am studiat aici un semestru și că e timpul să merg înapoi. Mi-am scos laptopul, mai mult pentru muzică, am rugat-o să mă scuze sub pretextul că lucrez la un proiect pentru școala care tocmai se terminase și am intrat în lumea mea. Am preferat să-mi beau cafeaua ascultându-l pe Tudor Chirilă să fiu sincer, nu știu de ce mă făcea să mă simt parcă mai patriot în acel moment.

Era atât de bună cafeaua; parcă autostrada își pierduse din monotonia de la plecare. Aproape că ideea că voi merge cam

zece ore cu mașina aia nu mai părea chiar așa rea. Hormoni de dimineață, gânduri idioate, mi-am zis.

— Ar fi fost poate mai bine să te teleportezi în Timișoara dacă puteai, îmi spunea inima.
— De ce? am întrebat-o.
— Știi tu, să fie ca și cum n-a fost, ca atunci când s-a terminat anul 3, doar că în loc să fi mers în München să fi mers tot în Timișoara. Așa cum suntem obișnuiți.

N-am mai întrebat-o nimic că știam că începe să o doară. Privind împrejurimile și sorbind din cafea nu am putut să nu-mi amintesc cum a început aventura. Îmi făcea plăcere ce-i drept să retrăiesc totul de la început chiar dacă n-a fost în întregime floare la ureche.

Erasmus înainte de plecare

Aventura presupun că începe cu decizia, nu? Cred că decizia o luasem înainte cu vreo 4 luni să-mi depun dosarul, asta prin octombrie 2014, când eram în anul III aproximativ dacă țin bine minte. Planul era foarte bine pus la punct: pe vremea aia tocmai începusem nivelul B1 de germană, asta însemna că dacă voi fi fost harnic și voi fi muncit singur în vara ce urma să vină, puteam poate chiar termina nivelul B2 până să încep semestrul 2 din anul 4, cel pe care voiam eu să-l fac în Germania inițial. Pe hârtie deci, totul arăta perfect, ca de

obicei, că așa sunt eu în caz că nu te-ai prins până acum, fac planuri, vreau ca totul să iasă impecabil, exact așa cum îmi imaginez eu.

În februarie mi-am depus dosarul, însă toate planurile mele aveau să fi fost făcute degeaba, pentru că abia atunci am aflat că perioada de desfășurare a semestrelor diferă față de cea de la noi de-acasă. Asta însemna că semestrul de vară începea în aprilie și se termina la sfârșitul lui iulie, fără să mai am așadar posibilitea de a susține acasă eventualele examene picate. Pe scurt, dacă alegeam semestrul 2 și-mi picam un examen îmi picam anul, iar dacă alegeam semestrul 1, aveam posibilitatea de a merge la noi în restanțele din vară, unde cu siguranță că-mi treceam examenele, însă aveam să dețin un nivel de limbă mai scăzut față de ce sperasem inițial.

Oricare dintre aceste două variante reprezenta un risc; eu am încercat să te învăț să-ți asumi riscuri, însă cu cap; exact asta am făcut și eu, am preferat să risc să-mi pic examenele pentru că poate nu înțelegeam limba destul de bine, decât să merg acolo cu nivelul perfect și să nu mai am ocazia să mă redresez dacă îmi picam examenele; totuși, era vorba de una din cele mai bune universități din Europa, iar eu nu știam exact cum merge treaba. Nu e vorba de a alege riscul sau răul posibil cel mai mic, e vorba de a pune în balanță ce poți să câștigi respectiv ce poți să pierzi.

Având cea mai mare medie, cel puțin dintre cei care voiau să aplice pe țări vorbitoare de germană, îți dai seama că nu s-a pus problema să nu fiu selectat primul, chiar dacă existau oameni care aproape că erau vorbitori nativi. Apropo, în caz că te bate gândul să aplici și-ți faci griji că nu ai un CV îndopat de voluntariate respectiv conferințe, stai calm, în primul rând contează media pe anul precedent, apoi, dacă sunteți doi pe un loc cu aceeași medie, vor conta notele din primul semestru al anului curent, cel puțin la Timișoara. De ce? Pentru că cei cu medii mari sunt obișnuiți să învețe și cu siguranță că vor munci mult, având astfel capacitatea de a-i depăși chiar și pe acei oameni care vorbesc extrem de bine limba dar care nu prea muncesc. Am văzut-o, am trăit-o pe pielea mea și așa e. Așadar, notele de la facultate, apoi nivelul de limbă, apoi conferințele și voluntariatele.

După interviu, la care ar fi bine să nu le spui că vrei neapărat să pleci din țară după facultate și că te duci cu bursa Erasmus să vezi pe pielea ta dacă merită sau nu să rămâi aici (da, asta am zis și eu cred că i-am supărat chiar dacă toți râdeau), era un fel de cocktail de gânduri la mine în cap: eram fericit că primisem totuși o bursă de 3000 de euro și mai mult, mi s-a oferit o unică șansă să fi stat un an, pe care am refuzat-o, spunând că voi aplica pentru o eventuală prelungire doar dacă materiile îmi vor conincide aproximativ și-n semestrul al doilea. Îmi era frică pentru că urma să merg totuși într-o țară străină, unde n-am mai fost niciodată, ș-aveam să studiez totul într-o limbă pe care o vorbeam undeva între B1 și B2,

plus că eram trist sau îngândurat pentru că urma să fiu departe de iubita mea de atunci. Mda, au trecut toate, frica a dispărut după câteva luni de stat acolo, tristețea că-mi las iubita în spate, ca familia și prietenii de altfel s-a transformat în ceva mai suportabil și... „am rămas doar eu", vorba lui Frank Herbert din romanul Dune.

Următoarele luni au însemnat acte și puțin studiu vizavi de ce materii putem face și ce materii nu putem face. Sfatul meu este să te apuci să dai telefoane la universitatea care te va găzdui, sau măcar e-mailuri, ca să încerci să elimini măcar o parte din surprizele de care cu siguranță oricum vei avea parte. A trebuit deschis un cont în euro la bancă, am avut nevoie de foaia matricolă cu notele mele, bineînțeles tradusă (alți bani, altă distracție), tot felul de alte foi, acel faimos *learning agreement* (o foaie în care trebuie să scrii ce materii vrei să faci acolo), formularul lor de înscriere, unde spre norocul meu puteam alege dacă să ne dea ei sau nu chirie și... pauză pentru efect dramatic, toate astea, trimise prin poștă, până pe la jumătatea lunii mai dacă țin bine minte. Așa le place nemților să comunice, prin poștă, n-ai ce-i face. După asta, pauză. Apele s-au liniștit și trebuia să aștepți confirmarea că te acceptă universitatea gazdă și că-ți dau cămin. Abia pe la sfârșitul lui iulie cred că s-a întâmplat asta; oricum, extrem de încet. Nu e foarte comod să afli abia înainte cu o lună să pleci (1 septembrie) că ai fost admis cu bine și că ai primit și un loc unde să stai (contra cost, desigur). Când ai ajuns la această fază, mai ai de lăsat doar vreo 2 hârtii la biroul de relații internaționale și să

semnezi la casierie ceva hârtie ca să-ți primești banii (mai exact 80% din ei, că restul îi primești când te întorci – ți se calculează exact câte luni ai stat și primești 500 de euro pe lună; eu am stat 5 luni și 3 săptămâni de exemplu, rezultând deci 2850 de euro, așa că, un alt sfat important: încearcă să vii cu cât mai mult timp oficial pe acel *certificate of attendance*).

Din câte ai observat sunt multe acte de completat, e mult de fugit dintr-o parte în alta și e multă bătaie de cap însă e un lucru absolut normal și merită, mai ales că nu te vei mai lovi de birocrație după ce va începe semestrul. Nu te speria, dacă te vei hotărî să faci și tu asta la un moment dat, vei trece peste toate, pas cu pas, împărțind muntele mare în pietre mici, așa cum te-am învățat.

Costurile

Ca să-ți faci o idee cam de câți bani ai nevoie, costurile maxime pe care le vei suporta suna cam așa:

- 330 de euro pe lună pentru chirie
- 350 de euro garanția pentru chirie, pe care o vei primi la câteva luni după ce te vei reîntoarce
- 150-200 de euro te va costa transportul
- 115 euro înmatricularea
- aproximativ 250 de euro pe lună costurile de subzistență (mă refer la mâncare și altele)

Asta înseamnă că ar fi foarte indicat să ai cam 1000 de euro la tine în momentul în care ajungi acolo. Nu-i vei cheltui pe toți chiar din prima, însă e bine să ai bani la tine până cei de la UMF îți vor livra prima tranșă de bani.

Dacă vei trăi echilibrat, în mod normal în șase luni nu vei cheltui mai mult de 600 de euro +/- 50 pe lună, asta incluzând să zicem două drumuri dus-întors, rezultând așadar 3600 de euro în total. Deci, 150 de euro de la ai tăi lunar sunt suficienți pentru un trai mai mult decât decent din punctul meu de vedere.

În cazul în care îți găsești ceva de muncă acolo, să zicem 10 ore săptămânal, ai cele mai mari șanse să vii și cu bani înapoi acasă, iar timpul chiar îți permite să faci asta, pentru că orarul este mult mai aerisit decât în România, cel puțin unde am studiat eu. În plus, cursurile nu sunt obligatorii, deși îți recomand să participi la majoritatea.

Aventura Erasmus: lecțiile

Brusc, mă simt sărac în cuvinte, nu știu de ce. Poate pentru că scriu asta în drum spre casă, sau poate că nu vreau să pălăvrăgesc prea mult, n-am idee. Nu știu cum să fac... Ba da, uite, să n-ai așteptări să citești romane, dar să ai așteptări să înveți niște lecții, sau cel puțin să vezi exemplificate lecțiile

pe care sper că le-ai învățat în capitolele precedente, mai corect spus exemplificate și dovedite, pe barba mea.

La începutul lui septembrie trebuia să plec, din fericire cu un coleg din altă serie. Sincer, nu voiam să fiu singur nici măcar pe drum așa că vorbisem să mergem împreună. Totul bine până când planurile s-au schimbat și trebuia deci să merg singur, să găsesc sediul celor care se ocupau cu căminele, apoi să găsesc căminul, repet, într-o țară în care n-am mai fost în viața mea. Cred că am ajuns la patru dimineața pentru că am avut proasta inspirație să merg cu un tip care aducea mașini de acolo. Foarte dubios în orice caz. După aia m-am prins că se poate să fi fost mai ieftin avionul, numai că așa e când nici măcar nu știi că între Ungaria și Austria nu mai există graniță. Nu-i nimic, tocmai de asta m-am dus acolo, să învăț, să mă dezvolt.

Noroc că aventura din prima zi, petrecută într-o anumită măsură ca un boschetar în scări de bloc și presărată cu babe care mă evitau crezând probabil că sunt și eu venit de prin Siria, s-a terminat odată cu găsirea celor ce se ocupau de cămine (unde nici măcar n-am avut curaj să vorbesc în germană) respectiv cu găsirea căminului unde avea să-mi petrec următoarele luni. Măcar am fost suficient de inspirat să-mi scriu adresele la care trebuia să fiu. Ca să-ți faci o idee, în München, cel mai scump oraș din Germania, am plătit 330 de euro pe chirie (cu toate taxele incluse), pentru o cameră de... să zicem 16-17 metri pătrați, în care aveam un birou, un pat, un frigider mic, ceva corp de mobilă și o baie. Bucătăria

era comună, eram 7-8 persoane care o împărțeam, însă a fost foarte utilă, având în vedere că acasă nu aveam deloc așa ceva trebuind să-mi pregătesc mâncarea în cameră.

O lună și ceva n-am avut școală, însă am început să iau din ce în ce mai mult contact cu societatea: a fost nevoie să-mi fac și aici un cont la bancă, să merg la evidența populației să fiu înregistrat, să merg apoi la facultate să-mi aleg materiile și să vorbesc cu ei, telefoane, e-mailuri etc. Mie îmi era rușine la început inclusiv să vorbesc cu vânzătoarea de la magazin, parcă nu mă simțeam pregătit lingvistic, însă nevoia m-a făcut să vorbesc, chiar dacă eu voiam ca totul să se întâmple în engleză. Era normal, era zona mea pe confort pe care nu prea voiam s-o părăsesc. Încet dar sigur, când a început școala, mă simțeam mult mai stăpân pe mine și pe abilitățile mele de a vorbi, așa că o parte din acea anxietate care mă bântuia constant a dispărut. Asta până la primele cursuri/stagii de acolo.

Țin minte primele ore la facultate. Orarul era pe afișat pe internet și se schimba în fiecare săptămână – alt lucru radical diferit. Aveam o chestie care se numea „Übungen-Wirbelsäule", adică „Exerciții-Coloană vertebrală". Nici măcar nu știam ce-i aia „Wirbelsäule". Am ajuns acolo și n-am înțeles aproape nimic din ce se întâmplă. M-a luat pe mine pe post de cobai, ca să arate diferitele teste pe care le poți face să depistezi anumite probleme ortopedice care pot apărea în sfera coloanei vertebrale, nefiind în stare să înțeleg nici măcar ce instrucțiuni simple îmi dădea profu'. Nu mi-a fost așa de rușine

în viața mea. N-ai idee ce zi tristă a putut să fie aceea pentru mine; am crezut că nu voi putea să trec examenele, sau că dacă le voi trece cumva, nu voi rămâne cu absolut nimic. Așa că m-am împăcat cu ideea că voi rămâne doar un semestru și că va trebui să pun osul la treabă ca să îmbunătățesc situația penibilă în care mă aflam.

După vreo 3 săptămâni și jumătate, se apropia examenul practic la ortopedie. Citisem toată cartea deja și ghici ce?! Începeam să înțeleg din ce în ce mai multe. Primul examen practic era divizat în două: partea de ortopedie, la care am reușit să iau 70% (cam slăbuț, dar asta e), respectiv partea de traumatologie, unde aveam de vorbit despre un caz, despre ce hotărâre terapeutică aș lua pe baza imagisticii (în cazul meu CT) și de făcut câteva suturi pe un burete. Profesoara a zis că eu fusesem cel mai bun din ziua respectivă și m-a invitat să merg cu ea în operații. Îți dai seama cât de mândru am putut să fiu: începeam să înțeleg tot mai multe și să mă afirm tot mai mult!

Acesta a fost momentul în care m-am hotărât să stau tot anul; ce-mi plăcea foarte mult a fost acea seriozitate vestică: profesorii veneau la timp, totul era pentru student, ca el să învețe, orele erau mai puține, cursurile și tot ce învățai mai digerabil și mai puțin, astfel încât rămâneai cu mai multe. Din păcate din cauza unor materii nu am reușit să-mi prelungesc șederea și recunosc... am fost dezamăgit, însă universul avea să aibă

alte planuri pentru mine, pe care avea să le aflu abia după ce m-am reîntors acasă.

La începutul lui decembrie, după primele două module (Ortopedie și Traumatologie + Medicină fizică și Reabilitare respectiv Urologie + Nefrologie) am dat examenele scrise, care constau în grile, cu 5 până la 12 variante de răspuns, ei indicându-ți câte variante trebuie să marchezi, luând x% din câte puneai corecte. Adică dacă A și B era corect, iar tu puneai B și C, luai jumătate de punct, 50% deci. Ei n-au sesiune și mi se pare un lucru bun. Am făcut în total 16 săptămâni de școală, după fiecare modul dând examenul practic, iar după fiecare două module dând examenele teoretice, astfel în partea a doua a semestrului, eu am dat în 15 ianuarie examenul practic la Anestezie, Terapie Intensivă și Medicină de urgență, iar în 12 februarie examenul practic la Cardiologie și Chirurgie cardiacă plus examenele scrise la aceste două materii.

Ce m-a frapat, pe lângă timpul lung necesar corecturii examenelor, a fost faptul că unii profesori chiar îți indicau să citește grilele din anii trecuți, ca să înveți din ele lucrurile esențiale disciplinei respectiv, trecerii examenului. Mda, lumea e mult mai relaxată dincolo și toți își fac treaba, chiar dacă nu toată lumea are talent oratoric. Apropo, examenele sunt pe bune, indiferent de cine ești, chiar am fost tratat și notat de către profesori exact ca restul studenților din care 80% erau vorbitori nativi, asta înseamnă că nu aveai voie să

te uiți în stânga și-n dreapta sau să vorbești, de copiuțe nu nici nu mai vorbesc.

Cine te mai salva în caz că totuși erai „petardă" la Medicină era secretara, care îți dădea nota finală pe baza unui algoritm știut numai de ea. Probabil că erau obișnuiți cu studenți slabi, pentru că a zis de noi, de colegul meu și de mine că ne-am descurcat foarte bine, dându-ne oficial nota 1 (adică 10) pentru un procentaj de 80% respectiv 2 (adică 9) pentru 70%. Având în vedere că-n Franța tot ce este peste 14/20 (peste 70% deci) e 10 automat, eu zic că totuși nota e corectă.

Poate de aici vine și mitul ăla idiot „ah ești student Erasmus, deci te-ai dus acolo să freci mielul și să-ți rupi ficatul", am încheiat citatul. Da, adevărul e că nu prea se pică, în ciuda faptului că unii chiar nu merită să treacă. Să zicem că e alegerea ta: dacă te duci și nu vrei să înveți prea mult, se poate, o să treci, cam ca aici de altfel, însă pe termen lung asta este o mare pierdere.

A trecut repede, mai ales pentru că atenția mi-a fost îndreptată spre medicină, spre carte, pentru că nu puteam accepta să nu profit la maxim de ce mi se oferă. Eu am bifat tot ce mi-am dorit inițial: încrederea în mine e la cote mult mai înalte, știu sau cel puțin cred asta, care e rețeta drumului succesului unui student medicinist, sau măcar cea a drumul succesului meu, mi-am dărâmat anumite prejudecăți, m-am hotărât că vreau să-mi continui educația medicală în străinătate, am văzut că

se poate și la noi (vezi capitolul despre părțile bune) și am învățat să apreciez oamenii la care țin de acasă mult mai mult.

Și na... vrei să știi adevărul? Adevărul spus cu sentimentele pe care le trăiam în ziua în care m-am urcat în mașină să vin înapoi în România? Dumnezeule cât de tare m-a durut. Știi, deși de fiecare dată când am de ales între a sta în oraș respectiv a merge în natură, aleg natura, aleg pădurea, ca pe o evadare; ei bine, de data aceasta, mă rog, atunci, am preferat să-mi petrec una din ultimele zile doar admirând spitalul în care îmi petrecusem ultimele luni din viață. Era atât de frumos. Voiam să-mi amintesc pentru un scurt moment de tot ce învățasem, de toți oamenii atât de frumoși pe care îi întâlnisem, de cei care nu m-au tratat diferit pentru simplul fapt că pe fruntea mea scria Erasmus. Ți-am spus de fapt deja, nimeni n-a știut că eu sunt student Erasmus, iar când le-am spus, erau toți uimiți.

Mi-am amintit brusc de primul examen practic de care ți-am povestit când respectiva doamnă doctor m-a invitat să merg cu ea în operații să mă învețe să suturez pe pacienții ei. Știi, sunt obișnuit să mă lupt pentru ceea ce vreau, să nu mi se ofere pe tavă, dar rămăsesem uimit pentru că pentru prima oară unul din dascălii mei mă invitase să lucrez cu el, ceea ce încă nu mi se întâmplase niciodată, nu acasă cel puțin. Încă nu știu dacă acea invitația mi-a făcut mai mult bine sau mai mult rău (am refuzat-o din lipsă de timp).

Știi că sunt un om care privește partea bună mereu, însă parcă nu puteam să nu omit faptul că știam cum mă voi simți când voi reveni și voi participa la stagii la care, din lipsa de interes a cadrelor ne vom pierde timpul în loc să învățăm. Acel contrast, e ceva ce nu ți-l poți scoate pur și simplu din minte.

M-am ridicat de pe banca de pe care puteam vedea imensul spital și mi-am luat la revedere cu gândul că voi reveni cât de curând. Am stat câteva minute la intrarea lui, sperând să-mi văd măcar un fost profesor preferat dintre cei mulți pe care îi întâlnisem, să-i mulțumesc pentru că mi-a dovedit odată și pentru totdeauna cât de frumoasă poate să fie această meserie, însă nu am avut noroc. Nicio problemă pentru că probabil că acela va fi primul spital pe lista mea de viitoare locuri de muncă, și cine știe, poate că voi fi coleg cu ei într-o zi.

Nu mai conta, urma ceva mai important. Trebuia să mă pregătesc psihologic, să mă reobișnuiesc cu faptul că valorile și modelele sunt raritați, trebuia să mă reobișnuiesc cu „miserupisme", trebuie să mă reobișnuiesc să dau de oameni care dacă pot să-ți facă un bine nu ți-l fac, din ce în ce mai des. Trebuia să mă reobișnuiesc să caut asiduu modele, oameni care sunt pasionați de bucata lor de Medicină, oameni care vor să facă lumea un loc mai bun, pe scurt, dascăli adevărați.

Cert e că am revenit în România ca fiind mult mai bun decât atunci când am părăsit-o; am revenit mai determinat să devin un adevărat profesionist, am revenit cu un plan bine pus la

punct, astfel încât atunci când o voi părăsi din nou, să fiu unul din cei mai buni viitori profesioniști care va fi plecat de-aici vreodată, având visul de a deveni unul din cei mai buni care se vor reîntoarce.

Și-acum, vrei să jucăm cu cărțile pe față? Vrei să-ți spun adevărata mea părere despre toată chestia asta cu Erasmus? Dacă vrei să te duci să-ți îneci ficatul în alcool, să cunoști alte culturi, alt popor, altă viață, altă țară și așa mai departe, du-te cu drag, vor trece puținele luni repede și vei reveni ca și cum nici nu ai fi fost. Ce-am enumerat mai devreme sunt lucruri colaterale, de care n-ai cum să nu dai, însă nu în asta constă adevărata experiență.

Citește dincolo de ce-ți voi spune acum. Dacă vrei să nu suferi când te vei reîntoarce acasă, dacă vrei să vezi un alt fel de învățământ medical, o altă dotare a spitalelor, un alt fel de oameni, o altă medicină, dacă vrei să înveți medicină și să nu te doară pentru că trebuie să te reîntorci acasă, dacă vrei să înveți, să-ți deschizi orizonturi, să devii mai bogat și să nu simți că ți se sfâșie sufletul când vii înapoi, să nu mergi cu Erasmus, în niciun caz.

În același timp, dacă vrei să realizezi ce bogăție mare îți este familia respectiv prietenii de acasă, du-te, pierde-i, pierde tot, pentru că acesta este singurul mod prin care poți obține tot ce n-ai visat vreodată să obții.

Osho spunea că sufletul omului este ca un copac, coroana-i fiind făcută din bucurii, iar rădăcinile din suferințe. Tot ce pot să-ți promit dacă vei alege într-o zi să mergi și tu într-o altă țară, indiferent c-o fi în timpul doctoratului, masteratului, rezidențiatului, e că acest copac va suferi o creștere accelerată, evident în ambele sensuri.

Uneori alege Dumnezeu – de ce n-am stat un an în Germania?

Era undeva pe la începutul lui octombrie 2015, când, după o lună de vizitat împrejurimile și practic nefăcut nimic (era inevitabil), venise momentul să ne alegem materiile pe care urma să le facem. Aveam în gând o listă, însă înțelepciunea românească din folclor și-a dovedit din nou eficacitatea, așa că, socoteala din Timișoara nu s-a potrivit cu cea din München, astfel încât ne-a fost imposibil să facem o materie foarte importantă, pentru că e ceva mai diferită curicula acolo.

După câteva ore de văitat de genul „cine dracu m-a pus să vin aici?!“, am decis să înlocuiesc materia respectivă cu ATI + Urgențe, pentru că de mai mult timp cochetez cu acest segment de medicină, plus că acasă mă scăpam astfel de două examene. Sincer, a fost mult mai bine așa, pentru că am ajuns să îndrăgesc atât de mult această ramură încât se prea poate

să o și aleg ca viitoare specializare. Abia la sfârșit m-am prins că tot răul a fost spre bine.

Știind cum merge treaba la noi, că pot să-mi trec lejer cam orice examen fără ca măcar să merg la vreun stagiu sau curs, mi-am făcut un plan: fac rost de-acasă de cărțile pe care trebuie să le învăț, îmi rog colegii să mă mediteze pe rând cu privire la ce trebuie să știu de la stagiu și mă duc în restanțe la examen.

Planul părea perfect: eu îmi dădeam examenul, la care puteam lua chiar o notă mare și astfel aș fi putut să stau tot anul în Germania. Îi trimit un e-mail profului în care îi explic situația, îi explic că aș vrea să mă primească la examen, că mă voi pregăti și așa mai departe și aștept. Peste câteva zile când am văzut că nu răspunde i-am mai trimis încă o dată mesajul.

După niște discuții care nu-și aveau rostul, după ce mi-a spus că nu sunt la fără frecvență și mă rog, alte lucruri care n-au făcut decât să-mi strice buna dispoziție, a spus clar că nu face asta. Probabil dacă mă chema ca pe vreuna din odraslele vreunui coleg de-al său mă primea cu siguranță, dar na, este dreptul lui și l-am înțeles, i-am înțeles poate chiar și atitudinea destul de urâtă față de mine, poate o fi avut o zi mai proastă sau poate s-o fi săturat de oameni care trec prin facultate absenți. Stai liniștit că te lovești peste tot de oameni asemănători, frecvența într-adevăr, depinde de țară, dar dacă ți se întâmplă, încearcă să le înțelegi motivele, chiar dacă ei nu ți

le înțeleg pe ale tale. E mai bine să nu le pui la suflet, mergi mai departe.

Când m-am dus acasă am tăcut ca porcu'-n porumb și-am făcut cu altcineva materia respectivă. Sincer, n-aveam chef de discuții, mai ales că eu nu mă pot abține să nu zic ce-am pe suflet, iar în cazul ăsta, fiind cu dreptatea în mână ar fi ieșit urât. Știi ce e totuși trist? C-am ajuns la concluzia că n-am învățat la stagii prea multe în plus, puteam la fel de bine să vin direct la examen și să știu mai multe decât mulți dintre cei „cu prezențe".

Bine că s-a întâmplat așa, pentru că fix când am ajuns acasă, am descoperit că am dreptul la 24 de luni de Erasmus, așa că am aplicat instant, iar în a treia zi de când eram din nou acasă, eram primul (și singurul) pe lista de candidați propuși la Universitatea din Saarland, un oraș mai mic chiar decât Timișoara, unde n-a mai fost niciun medicinist timișorean până acum; în ciuda acestui fapt, de data aceasta nu mai îmi este frică, pentru că știu că voi face față cu brio.

Sunt momente în care, din câte observi, parcă ceva mai presus decât noi știe mai bine de ce lecții avem nevoie, așa că ni le scoate în cale. Nu sunt adeptul ideii că destinul nostru este deja scris, însă mi s-a întâmplat de prea multe ori ca ce-aveam impresia a fi rău să fie de fapt bine. Avea dreptat Steve Jobs când spunea că nu poți să conectezi punctele drumului vieții decât privind în urmă.

Nu e bine să-ți lași destinul la voia întâmplării, din contră, trebuie să lupți pentru ce vrei, însă vin momente în care ajungi aparent la capătul drum, la capătul puterilor. Atunci când consideri că deja ai făcut tot ce-ai putut, oprește-te din a te zbate, trage aer adânc în piept și lasă Universul să facă ce o vrea. Mereu te va duce unde trebuie.

Ziua în care mi-am reamintit de ce fac asta

Mă simțeam atât de ciudat să fiu la stagiul de chirurgie și să fiu înconjurat de lume nouă; n-aș putea să zic că eram apatic, din contră, eram plin de adrenalină, mai ales că era ceva relativ nou pentru mine, însă tot mă simțeam ciudat rău de tot. Stagiul începea oficial la ora opt, însă bineînțeles că n-am făcut nimic până după vizită, când a venit profu' să ne spună să vorbim cu pacienții că el are treabă. Ah, ce diferit era totul, atât de diferit încât parcă începea să mă doară destul de tare contrastul. Trebuie să explic, să-mi înțelegi starea.

Dormisem cred că 3 sau 4 ore în noaptea aceea. Tocmai ce mă întorsesem din Germania, unde era totul altfel. Mă obișnuisem să nu pierd timpul aiurea, să fiu obligat să nu sprijin pereții chiar dacă n-am chef de stagiu, fusesem obișnuit să-mi folosesc timpul extrem de eficient.

Știi cum e, schimbarea de mediu e a naibii de dificilă; nu m-am putut abține să nu-mi amintesc de fiecare moment în

care m-am rupt de mediul meu obișnuit: plecarea de acasă către Timișoara, plecarea din Timișoara într-o țară absolut străină și... se pare că acum revenirea acasă. Ar fi trebuit să mă simt în al nouălea cer că sunt din nou aici, nu? Da' de unde, e într-un fel opusul, cel puțin din punctul de vedere al educației medicale. Mă rog, am învățat cum să profit de ce avem noi aici, pe lângă multe altele, asta ar trebui să fie bine sau să mă facă să mă simt mai bine însă la acea vreme, la stagiul acela, îți spun cu mâna pe inimă că eram dat peste cap. Rău.

Privind în gol, fără nicio reacție după ce am vorbit cu vreo 2-3 pacienți, chiar dacă mă simțeam mai pregătit, mai bun ca niciodată, nu puteam să nu mă gândesc la faptul că la un moment dat mă voi rupe din nou și... din nou. Merita oare să plătesc performanța, lărgirea orizonturilor mele ca viitor doctor cu durere? Nu mai știam. Mă simțeam pierdut de-a dreptul, în sensul că nu mai știam ce voiam, iar asta era extrem de grav pentru mine. Nu-mi permit să-mi pierd nici direcția nici sensul, însă în ziua aia le pierdusem pe amândouă. Cred că așa se simt oamenii cu depresie; încep să-i admir din ce în ce mai tare pentru bătălia pe care o duc atâta timp. Știi cum e să simți că nimic nu te mai face fericit, că nu vrei să vezi pe nimeni? E groaznic, îți spun eu. Noroc că pentru mine era doar o chestie temporară datorită schimbării mediului și oboselii.

După ce s-a rarefiat atmosfera suprasaturată cu studenți, asta pe la jumătatea stagiului, mi-am lăsat gândurile la o parte și

conștient de importanța profitării de acel timp petrecut în spital, m-am dus să mai vorbesc cu pacienții. Am intrat într-un salon unde erau trei femei: una operată de cancer, alta cu o amputație dacă țin bine minte, iar ultima suferise o banală colecistectomie (îndepărtarea chirurgicală a vezicii biliare).

M-am dus glonț la ultima pacientă, cu care nu apucasem deloc să vorbesc, m-am prezentat și mi-am cerut voie să-i pun câteva întrebări. Părea așa sceptică, de parcă ar vrea să mă ajute dar se îndoia c-ar avea cu ce. I-am spus zâmbind că e treaba mea s-o fac să mă ajute, să nu-și facă griji. A dat din cap cerându-și scuze că limbajul ei e țărănesc spre deosebire de al meu, moment în care i-am spus că și eu am crescut la țară câțiva ani buni. S-a luminat parcă la față, fiind curioasă de povestea mea. I-am spus să nu mai îmi spună dumneavoastră că am doar douăzeci și doi de ani.

— Dar eu vă respect pe dumneavoastră, mi-a răspuns.

— Respectul nu se măsoară neapărat în modul în care vorbiți cu mine; eu știu deja că mă respectați după modul în care mă priviți, puteți să-mi spuneți 'tu'.

N-a fost de-acord. Am rugat-o să continuăm, așa că s-a grăbit să-mi dea toate detaliile de care aveam nevoie ca să aibă timp să vorbim altele. Mulți pacienți au nevoie să creeze o legătură emoțională cu doctorul lor, tinzând uneori să monopolizeze discuția, s-o ducă unde vor ei nu unde vrei tu. Atunci trebuie să revii pe făgașul anamnezei, ca să obții informațiile de care ai nevoie, pentru că nu ai mult timp la dispoziție. Medicina modernă te face să ai din ce în ce mai

puțin contact cu pacientul, însă pentru mine... e mai altcumva; vreau să fiu om înainte de-a fi medic și nu vreau să uit asta niciodată.

— Cum de ați rămas numai dumneavoastră? Unde vi-s colegii? M-a întrebat.

— Nu știu, eu am rămas să învăț. Pe mine mă ajută să devin mai bun, vorbind cu dumneavoastră, așa că asta vreau să fac.

Terminasem anamneza și examenul obiectiv, mai aveam niște timp liber până avea să-nceapă cursul, așa că, dacă tot voia, am mai stat să discutăm. Mi-a povestit de ea, de bolile de care au suferit părinții ei adoptivi (vizavi de faptul că am întrebat-o ce boli are în familie), i-am explicat puțină genetică, ca să înțeleagă faptul că bolile celor care nu sunt rude de sânge cu ea nu au absolut nicio valoare pentru diagnosticul meu. Părea a fi apreciat explicația, se vedea pe fața ei. În final când a venit soțul dânsei m-a prezentat ca fiind „un tânăr domn doctor care a vorbit cu ea". Păreau amândoi atât de fericiți.

— Mi-a trimis o bucată din ficat la analize, nu cred că e de bine, mi-a spus înainte să plec.

I-am răspuns că nu mă pot pronunța, nu-i văzusem fișa, dar i-am spus să fie optimistă. A zâmbit și înainte s-apuc să-i mulțumesc, mi-a mulțumit ea mie. Am întrebat-o pentru ce și mi-a răspuns că pentru că m-am purtat atât de frumos cu ea și c-am stat să vorbesc cu ea mai mult decât alții. I-am mulțumit și eu ș-am plecat la curs.

În acel moment, văzând cât de bucuroasă poate să fie acea femeie datorită unei discuții cu un banal student, văzând speranța din ochii ei și modul în care mă privea, mi-a trecut o mare parte din oribila stare ce-mi bântuise ziua. Pentru asta, merita tot efortul, toată durerea, toate eșecurile, toate ruperile de familie și de prieteni: ca să devin omul care poate salva cât mai multe vieți, care poate face cât mai mult bine.

Asta a fost poate cea mai mare realizare a mea din toată povestea Erasmus: că vreau să plec dincolo pentru învățământ și că vreau să vin înapoi pentru oameni. Fără să fi plecat n-aș fi aflat mai exact ce-mi doresc decât poate peste câțiva ani.

Nu știu dacă până la urmă a fost diagnosticată doamna respectivă cu cancer hepatic sau nu, dar cert e că sper să n-o mai revăd niciodată la spital, asta așa... pentru binele ei. Îi mulțumesc în orice caz că mi-a reamintit de ce doresc să devin medic, și mai important, de ce performanța în domeniu merită orice sacrificiu.

Ce am realizat până acum

Au trecut anii, a mai trecut aproape un liceu de când am dat la medicină și s-au petrecut extrem de multe lucruri în viața mea. Persoana care a pornit pe acest drum, în ciuda faptului că se confundă cu mine în oglindă, este una cu totul și cu totul diferită. Am început Medicina fără să știu exact ce vreau de la viață, fără să știu unde vreau să mă aflu peste mulți ani, fără ca măcar să am siguranța că îmi voi iubi meseria. Eu nici măcar nu eram îndrăgostit de ea pe vremea când începeam primul an, îmi era doar așa... dragă, însă am riscat iar acela a fost începutul ascensiunii mele exponențiale ca persoană. Ani mai târziu am realizat importanța asumării riscurilor de care sper că te-am făcut și pe tine de-acum conștient.

Am început Medicina ca un om timid, căruia îi era frică să iasă în față, să spună ce gândește, să greșească; am trecut prin „sistem" și prin dezamăgiri, am studiat un semestru la una din cele mai bune universități din Europa, urmând să mai studiez în străinătate cel puțin un semestru până la terminarea celor 6 ani, am văzut exemple bune și exemple rele,

mi-am pus ordine în viață după cum ți-am indicat și ție, am citit, m-am trezit, am crescut, iar acum, stau în fața ta, privind ca-ntr-o oglindă, mândru, comparând mereu cine am fost cu cine am devenit, cu gândul în fundal la cine sunt și la cine vreau să fiu în viitor. Progresul, este un factor care îți va aduce mereu satisfacție; nimic nu se compară cu fericirea pe care ți-o creezi tu singur atunci când te vezi evoluând către o persoană mai bună. Și nu mă refer neapărat la a fi cel mai bun din anul tău, cel mai bun la anatomie sau așa mai departe, ci mă refer la a fi mai bun, la a fi om, la a iubi.

Am realizat, că fiecare om este un univers, un mozaic de sentimente, de gânduri și aspirații. În fiecare zi ne lovim de alte universuri și poate că ajungem chiar să ne influențăm unii pe alții. Cert e că, în centrul universului tău, se află cea mai importantă entitate pe care o poți cunoaște în această viață, adică tu. Fără să știi, vezi stele ce gravitează în jurul tău pe care abia poți să le vezi pentru că sunt departe, însă nu realizezi că și ele, în efemera lor existență, sunt de-asemenea universuri, la fel de mari și de complexe ca tine. Nu-ți fă griji, și ele te văd pe tine exact la fel.

Dacă ai noroc, mai aproape de tine vei vedea foarte clar un număr cât mai mare de stele si mai strălucitoare decât restul. Spre deosebire de celelalte corpuri cerești, acestea sunt de cele mai multe ori o prezență constantă în jurul tău. Rar se întâmplă să dispară vreunul sau să apară altul, sunt cei care te iubesc respectiv cei pe care-i iubești tu.

Ne credem centrul tuturor de multe ori, și începem să ne concentrăm atenția către exterior, deși adânc în ființa noastră știm că cel care trebuie dezvoltat este interiorul. Începem să criticăm, să blamăm, să arătăm cu degetul, pentru că în infinita noastră aroganță credem că cei ce gravitează în jurul nostru nu sunt la fel de importanți ca noi, iar când primim critici le luăm atât de personal încât ne doare și ne descurajează.

Ziua în care am devenit un om mai liber, a fost cea în care am realizat cât de neimportanți suntem vizavi de ceilalți oameni, respectiv vizavi de tot ce există. Fiecare este prins în propria sa lume, celor cărora le pasă cu adevărat de tine poate că nu sunt numărabili pe degetele unei mâini. Ziua în care am devenit cu adevărat liber a fost atunci când am abandonat vechea atitudine, când am început să mă uit mai mult înăuntru, realizând că fiecare vrea doar să fie fericit, așa că nu am mai luat lucrurile personal, nici când oamenii din jur mi-au fost ostili Am încercat să le răspund cu bine, înțelegând că înăuntrul lor se duce o bătălie cruntă și compătimindu-le chinul, pentru că acesta este la fel ca al meu.

Privind înăuntru, căutând să evoluez mereu, nu numai că mi-a adus multă fericire, dar și multe revelații. Eu nu fac Medicina pentru că îmi place ca știință, ca domeniu, o fac pentru că îmi place să-i ajut pe cei din jurul meu, să-i înțeleg, să mă conectez cu ei și cu tot ce există, pentru că toți suntem câte o celulă al aceluiași corp, încercând să găsim sinergia.

Să-ți amintești la fiecare pas de cât de frumoasă poate să fie această aventură numită viață, de cât de scurtă poate să fie, de cât de mult uităm să o apreciem. Să-ți umple mereu inima de bucurie realizarea că prin tine vei da șansa altora să mai trăiască măcar puțin, și să savureze faptul că ei sunt un mijloc de-al universului de a se înțelege pe sine. Pentru asta trebuie să o apreciezi în primul rând tu, la adevărata ei valoare și în drumul tău, și al tuturor de altfel către moarte, să fii fericit dragul meu, e cel mai important și-apoi s-o împarți cu ceilalți.

Baftă la învățat, baftă la a deveni mai bun, baftă la a inspira, iar peste nu foarte mulți ani, să ne vedem cu toții cât mai sus, luptând să facem frumoasa noastră țară sau chiar frumoasa noastră lume un loc mai bun.

Cu mult drag,
CODRIN DRAGOȘ TOCUȚ

Mulțumiri

În căutarea fericirii, poate că cea mai importantă lecție pe care am învățat-o până acum, este să fiu în primul rând mulțumit cu ce am, fără a-mi pierde dorința de a deveni mai mult. Fericirea „la plic" sau „la minut" provine din atitudine, mă refer la atitudinea de a fi recunoscător pentru ce ai, în loc să fii nemulțumit pentru ce îți lipsește; tocmai din acest motiv țin neapărat să le mulțumesc unor ființe care mi-au făcut sau care îmi fac viața mai frumoasă prin simpla lor existență.

În primul rând, contraintuitiv pentru unii poate, vreau să îi mulțumesc lui Dumnezeu, oricine ar fi el, pentru fiecare greutate pe care mi-a scos-o și pe care mi-o va scoate în cale, pentru că știu că de fapt aceasta este o simplă disimulare a unei lecții de care sufletul meu are nevoie. Îți mulțumesc pentru că în ciuda scepticismului meu, îți faci făcută prezența mereu alături de ființa mea, ghidându-mă către trăirile cu adevărat importante.

Apoi, le mulțumesc celor mai importante persoane din viața, celor care au fost alături de mine încă de pe vremea când eram doar un conglomerat de celule, adică părinților mei, lângă care am trăit atât de multe lucruri frumoase și mai mult, lângă care am avut mereu senzația că în trecerea noastră efemeră către infinit, suntem de fapt frați, cu aceleași idealuri, cu aceleași frământări.

Îi mulțumesc prietenului meu cel mai bun, al cărui nume i-l cunosc încă de pe vremea când nu știam să i-l scriu, mai precis de peste 15 ani, cu care am crescut, în care mă oglindesc, cel care îmi e aproape oricât de departe sau oricât de renegat aș fi de către alții.

Le mulțumesc bunicilor, celor care m-au crescut, celor care m-au trimis în cursa vieții cu un set important de valori, celor care m-au învățat ce înseamnă să iubești fără să pui condiții, celor care mi-au demonstrat că în ciuda efemerității noastre ca ființe, pot trăi veșnic prin ce m-au făcut să simt.

Le mulțumesc tuturor oamenilor care m-au ajutat vreodată, fără voi nu aș fi ajuns probabil niciodată aici. Și pentru că oamenii sunt făcuți din oameni, le mulțumesc tuturor dascălilor care mi-au fost modele și care m-au îndrumat, fiecărui medic, fiecărei asistente, fiecărui om de la care am învățat ceva.

Nu în ultimul rând, îi mulțumesc în mod special domnului doctor Ștefan Gutue pentru că a fost alături de mine când am

avut nevoie, fără al cărui ajutor n-aș fi reușit să public această carte și tuturor celor care au contribuit la ea, precum și doamnei lector universitar Anghel Teodora, pentru minunata prefață a cărții și pentru că este unul din modelele mele.

Recomandări literare

1) Între femei – Adrian Sângeorzan
2) Atitudinea este totul – Jeff Keller
3) Un pământ nou – Eckhart Tolle
4) Cine mi-a luat cașcavalul – Spencer Johnson
5) Eu ți-am luat cașcavalul – Deepak Malhotra
6) Being Mortal: Medicine and What Matters in the End – Atul Gawande
7) Liderii mănâncă ultimii – Simon Sinek
8) Despre succes – Napoleon Hill
9) Alchimistul – Paolo Coelho
10) Curajul – Osho
11) Salvezi vieți sau sprijini pereți – Dr. Ștefan Gutue
12) Inteligența emoțională – Daniel Goleman
13) Inteligența socială – Daniel Goleman
14) Devino ceea ce ești – Alan Watts
15) Manual de NLP, Ghid practic pentru obținerea rezultatelor pe care le dorești – Joseph O'Connor

Acestea sunt doar o parte din cele ce-mi vin în minte, însă nu uita că fiecare carte citită este încă o treaptă urcată către succes și cunoaștere de sine!